



BUONI PROPOSITI PER LA PRIMAVERA: *Iscriversi al corso di Fitwalking, la camminata sportiva per tutti* **INIZIO CORSO 14 MAGGIO 2022**

Il corso base di Fitwalking, la camminata sportiva per tutti si svolge in 10 lezioni pratiche della durata di circa 1 ora.

Si apprenderà, con la guida di un Istruttore abilitato, la tecnica del Fitwalking per la camminata sportiva adatta a tutti

COSA ASPETTI? VIENI A PROVARE ANCHE TU!

A GAVARDO (Brescia) pista ciclabile Gavardina

DATE E ORARI:

nei giorni **SABATO** (9,30-10,30) e **MERCOLEDI'** (18,00-19,00)

con abbigliamento sportivo comodo e scarpe da running.

COSTO:

120€ a persona, da versare prima di inizio corso, con 2 test efficienza con cardiofrequenzimetro fornito dall'istruttore ed elaborazione dati finale.

Rilascio attestato di partecipazione corso "Fitwalking certificato metodo DAMILANO".

L'originale 100% ed unico metodo per l'insegnamento della camminata sportiva!

Ad ogni allievo viene fatta firmare dichiarazione liberatoria di responsabilità.

RICORDA che stai facendo attività sportiva e che **per lo svolgimento del corso**

è OBBLIGATORIO un certificato medico non agonistico in corso di validità.



ISTRUTTORE DI FITWALKING ABILITATO 2021
CONTATTO: Istruttore Rosa Dimaria tel.333/8073179

Mail: info@vivifitwalking.it
Sito web: vivifitwalking.vivifitwalking.it