

**New Nordic Walking**

**Istruttore Fitwalking Cross**



Associazione Sportiva Dilettantistica

*Mario Volpe*

## **CORSO BASE CERTIFICATO DI FITWALKING METODO DAMILANO**

**Martedì 10 Maggio 2022 ore 10,30 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, tenuto da Mario Volpe, abilitato e inserito nell'albo sito ufficiale del Fitwalking Italia:**

<http://www.fitwalking.it/ita/istruttori.aspx>

**Il Corso Base Certificato :**

- Il corso è per principianti e si rivolge a chi ha piacere di cominciare a fare un'attività fisica, sportiva e socializzante in modo graduale ed appagante per tutti e a tutte l'età.

-Si svolgerà con 2 lezioni a cadenza settimanale obbligatorie per un totale massimo di 5 settimane consecutive:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 10,30 alle 11,45

Martedì, e Giovedì dalle ore 18,00 alle 19,15

Il ritrovo in via Rossi Sebastiano Bartolomeo 6, Frazione Pasquaro 10086 Torino (zona Parco Giochi).

-Consisterà in 10 LEZIONI da ore 1,15" circa comprendenti 2 Test di Efficienza Circolatoria inizio e fine corso con Cardifrequenzimetro ( se non in possesso fornito dall'istruttore ).

-Quota di partecipazione totale di €100 (Versamento unico alla prima lezione) per il tesseramento e assicurazione obbligatoria per tutto l'anno Sportivo.

-Attestato di partecipazione a fine Corso.

**NB: per partecipare al corso è necessario:**

1) Essere in possesso del certificato medico valido per la pratica di attività sportiva non agonistica.

A.S.D. New Nordic Walking o l'istruttore possono indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione della visita per attività agonistica è NON.

2) Essere Soci all'ASD NEW NORDIC WALKING offre sconti con i negozi convenzionati mostrando la tessera ufficiale.

**Per informazioni : Mario Volpe** mail : [mario.fox@newnordicwalking.it](mailto:mario.fox@newnordicwalking.it) Cellulare : +39 366.209.73.44

**PER ISCRIVERSI:** Scaricare e compilare il modulo nel sito ufficiale <http://www.newnordicwalking.it> ed inviarlo via WhatsApp o via e-mail ad uno dei riferimenti qui sopra riportati.

Il corso è a numero chiuso e sono ammessi massimo 10 partecipanti secondo l'ordine cronologico di prenotazione.