



CORSO DI FITWALKING

Lunedì 11 ottobre 2016 è in programma a Villafranca Piemonte, ritrovo in Piazza del Mercato alle ore 19,30, la presentazione del corso certificato.

Il corso pratico si svolge in 10 lezioni di 1 ora ciascuna tenute da un istruttore abilitato metodo certificato Maurizio Damilano. Il corso permette a tutti i partecipanti di acquisire la base di una corretta tecnica di cammino e di Fitwalking ed avviarsi a raggiungere un primo importante traguardo sul piano della qualità di pratica. L'obiettivo tecnico è quindi quello di migliorare il proprio modo di camminare per poter avere una sufficiente base tecnica per avvicinarsi verso una camminata veloce di tipo sportivo. Dal punto di vista fisico il corso si pone l'obiettivo di portare i praticanti ad un buon livello di cammino con la finalità di raggiungere la capacità di fare Fitwalking.

Durante le 10 lezioni del corso verranno eseguiti 2 test di funzionalità cardio-circolatoria (uno di base ad inizio corso ed uno di comparazione al termine del corso) eseguiti secondo il protocollo studiato con il Centro di Ricerca biomedica dell'Università di Ferrara.

Chi fosse interessato a prendere parte al corso può contattare
Nicola Gianfranco 333/8953034 Bonino Valeria 349/3130809