



**A.S.D. PODISMO DI SERA
ORGANIZZA A CIGLIANO
E MONCRIVELLO**



CORSO DI FITWALKING Certificato secondo il metodo Maurizio Damilano

Con istruttori di Fitwalking abilitati metodo Maurizio Damilano

**ritrovo presso
il Centro Sportivo Cav. Gerardi**

MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA CON IL FITWALKING

Praticare sportivamente il cammino fitwalking ha molti vantaggi dal punto di vista fisico e mentale :

- E' un'attività dimagrante.
- E' rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico ed è, per la sua natura di attività a basso profilo d'intensità, un ottimo antistress.
- E' considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie, e principalmente dei disturbi a carico dell'apparato cardio-circolatorio.

Il fitwalking favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.

Il corso si sviluppa su 10 lezioni della durata di 1 ora per due volte a settimana con lo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (camminare bene per stare bene)
- Essere in grado di raggiungere al termine del corso la capacità di camminare alla velocità di 6 km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva)
- Nelle 10 lezioni saranno effettuati i **2 test** per la misurazione della funzionalità cardiocircolatoria e l'identificazione del grado sportivo Fitwalking
- Agli allievi verranno consegnati a fine corso i diplomi ufficiali rilasciati da Fitwalking Italia attestanti la frequentazione del corso di Fitwalking Ufficiale Certificato secondo il metodo Maurizio Damilano.

Nel suo insieme il corso viene così suddiviso:

PRIMO CICLO: 5 lezioni

Apprendimento della tecnica del fitwalking

SECONDO CICLO: 5 lezioni

Perfezionamento della tecnica del fitwalking in corso di pratica, apprendimento di tecniche di allenamento e preparazione fisica ed aerobica

VIENI A SCOPRIRLO CON NOI

Per informazioni : 368.3350900 Giuse