

# CORSO DI FITWALKING "Parco Certosa"

(METODO ORIGINALE MAURIZIO DAMILANO)



Il Fitwalking è un'attività sportiva divertente e coinvolgente, adatta a tutti e a tutte le età.  
Migliora lo stato di salute, riduce lo stress e aiuta a dimagrire.

Lo scopo del corso è farti acquisire una **CORRETTA TECNICA DEL CAMMINO**, per camminare bene e a lungo.

Il corso è tenuto da **ISTRUTTORI NAZIONALI QUALIFICATI**, ha una durata di **10 LEZIONI** di un'ora l'una e si suddivide **IN DUE FASI**:

**PRIMA FASE**: apprendimento della tecnica. **SI LAVORA SULLA CORRETTA POSTURA DEL CORPO** per ottenere un movimento fluido e armonico in fase di cammino.

**SECONDA FASE**: consolidamento della tecnica. **SI LAVORA SULL'ASPETTO AEROBICO E DI DURATA** per il miglioramento della prestazione.

**PARTENZA CORSO MARTEDI 17/05/2022**

**RITROVO AL CHIRINGUITO DEL PARCO (Ingresso V. Perini 20/22)**

**ORARIO: MAR/GIO dalle 19.00 alle 20.00**

Il costo del corso è di **120 Euro** e comprende: **Valutazione posturale, 2 Test di funzionalità cardiocircolatoria e attestato di partecipazione.**

**NON PERDERE L'OCCASIONE DI RESTARE IN FORMA SOTTO CASA!!**



**PER INFO E ISCRIZIONI**

Email: [cammino.fitwalking@gmail.com](mailto:cammino.fitwalking@gmail.com)

Beatrice: 335.6841399 - Ornella: 348.9792515

Facebook: <https://www.facebook.com/WalkWellMilano>

*Consigliato (non obbligatorio) il certificato medico per attività non agonistica.*

*Protocollo COVID rispettato (corso all'aperto, mascherine e distanziamento)*