

AUTHORIZED FITWALKING CENTER

G.A.P. FITWALKING



ORGANIZZA

# CORSO FITWALKING

(Camminata veloce)

IL FITWALKING è una camminata a passo sostenuto, disciplina sportiva accessibile a tutti.

Il corso CERTIFICATO ti permetterà di acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking . 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) per almeno 40 minuti. Si svilupperà in **10 lezioni** (due alla settimana) per una durata complessiva di 5 settimane. Alla termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione con certificazione metodo Maurizio DAMILANO rilasciato da MAP Italia S.r.l..

Le lezioni si terranno tutti i **Martedì e i Venerdì** dalle ore 18.15 alle ore 19.15 in via della Libertà nei pressi della Scuola Media "G. VERGA" di PONTINIA (LT) a partire dal **19/03/2019**. Ogni allenamento verrà monitorato con rilevazioni GPS e saranno effettuati 2 test individuali di funzionalità cardiocircolatoria(i cui dati verranno elaborati da MAP Italia S.r.l).

Le preiscrizioni unitamente al certificato medico non agonistico dovranno pervenire entro e non oltre il **16 marzo 2019** al seguenti indirizzo e-mail: [gruppoatletipontini@tim.it](mailto:gruppoatletipontini@tim.it)

(Tutti gli incontri con istruttori qualificati MAP Italia S.r.l. avranno una durata di circa 1 ora)

INFO e COSTI: 3477140192 **Facebook /G.A.P. FITWALKING**