



# CORSO BASE DI FITWALKING

## CERTIFICATO "METODO MAURIZIO DAMILANO"

San Lorenzo – Peveragno  
partenza da Piazza Famiglia Giorgio Daniele

### INCONTRO INFORMATIVO E DI PROVA VENERDI' 20/05 ORE 9

Maurizio Damilano, Campione olimpico (1980) e due volte Campione del Mondo (1987-1991) nella specialità della marcia, è l'ideatore ed il promotore del Fitwalking in Italia, con il fratello Giorgio e con amici del mondo della marcia.

### IN FORMA COL FITWALKING!

- E' un'attività sportiva adatta a tutti, per tutte le età, non traumatica.
- E' un'attività dimagrante e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.
- E' un ottimo antistress.
- Aiuta a combattere ansia e depressione.
- Aiuta a ritrovare o rafforzare la fiducia in se stessi.
- E' considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie.

### IL CORSO

- 10 LEZIONI DI 70 MINUTI
- OBIETTIVI:

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (camminare 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) per almeno 40 minuti.

**A Fine corso verrà rilasciato Attestato ufficiale "Metodo Maurizio Damilano"**

- ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE SPORTIVE
- CONTRIBUTO INTEGRATIVO A PERSONA € 100

PER INFORMAZIONI  
Istruttore ALESSANDRA PELLEGRINO  
3892114390



Il certificato medico per attività sportiva non agonistica è obbligatorio e va d'iscrizione

presentato all'atto della richiesta