



Associazione Sportiva Dilettantistica

Authorized Fitwalking Center “Parco del Valentino”

cell. 338 4149729 e-mail: paolart2004@libero.it

CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO “METODO MAURIZIO DAMILANO” A Torino presso il Parco del Valentino

Maurizio Damilano, è stato l'ideatore ed il promotore del Fitwalking in Italia, con il fratello Giorgio e con amici del mondo della marcia.

Maurizio Damilano è uno dei campioni più riconosciuti per i risultati sportivi ottenuti. Campione olimpico (1980) e due volte Campione del Mondo (1987-1991) nella specialità della marcia.

MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA CON IL FITWALKING:

La rivoluzione del Fitwalking è quella di permettere a tutti di sentirsi in grado di fare dello sport.

Ogni volta che usciamo a camminare ci accorgiamo che ci stiamo muovendo nella nostra vita.

I nostri piedi e le gambe avanzano nel gesto del fitwalking e, il nostro corpo, la nostra mente e tutto quanto ci circonda assumono una dimensione di grande unità ed equilibrio.

Il Fitwalking è “ l'arte del camminare”

- **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 base certificato si basa su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti 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.

Il corso si sviluppa su 10 lezioni della durata di circa 70 minuti.

- **Il corso certificato prevede che vengano effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, uno basale ed uno di confronto.**
- **Al termine del corso agli allievi sarà consegnato un attestato che certificherà la partecipazione al Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato “Metodo Maurizio Damilano”.**

Costo totale del corso per persona: Euro 130,00

La quota del corso comprende:

- € 20,00 di quota associativa annuale comprensiva della copertura assicurativa e convenzioni varie.
- 10 lezioni della durata di 70 minuti l'una
- Due test di funzionalità cardiocircolatoria
- Attestato finale che certifica la partecipazione al corso, firmato da Maurizio Damilano

Il certificato medico per attività sportiva non agonistica è obbligatorio e va presentato all'atto della richiesta d'iscrizione.

Per info: Paola Leone cell. 338 4149729

e-mail: paolart2004@libero.it