

Corso base di Fitwalking a Maglie



Il Fitwalking Metodo Maurizio Damilano

E' un modo di vivere, una filosofia di vita, un modo di entrare nel quotidiano fatto a misura di ognuno, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda. Il Fitwalking è l'essenza vera del fitness e del wellness. Esso è trasversale a tutte le attività di fitness, di wellness e sportive in genere, in quanto è sia propedeutico che complementare ad ognuna. Facilita l'approccio a chiunque decida di iniziare a dedicare un po' di tempo a se stesso, al proprio corpo, alla propria salute attraverso una pratica sportiva. E' l'ideale trampolino di lancio anche per chi pensa di dedicarsi ad una disciplina di maggior intensità, ma che necessita di un graduale condizionamento fisico onde evitare iniziali scoraggiamenti, delusioni o un impatto troppo pesante con la nuova realtà. E' assolutamente il massimo per chi vuole dare completamento ad attività sportive specialistiche che già pratica. Aiuta il recupero e la rigenerazione, è uno degli strumenti ideali per la ripresa dopo gli infortuni o per non fermarsi del tutto durante gli stessi. E' soprattutto un'attività specifica, allenante, uno sport affascinante e coinvolgente, uno stile di vita.

Corso base di Fitwalking certificato Metodo Maurizio Damilano

Il corso certificato si basa su un format che serve ad acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking ed essere in grado di raggiungere una velocità di camminata di 6 km/h per almeno 40 minuti. Sono previste 10 lezioni della durata di un'ora e due test di funzionalità cardiocircolatoria. Al termine del corso sarà consegnato un attestato che certificherà l'autenticità del Corso base di Fitwalking Metodo Maurizio Damilano.

Il corso inizierà martedì 5 aprile 2016 con una presenza massima di 10 persone.

Appuntamenti settimanali il martedì e il venerdì alle ore 19,00 presso la villetta di via Manzoni a Maglie.

COSTO EURO 100,00

Inoltre, solo per i frequentatori, ci sarà la possibilità di partecipare ad un programma di inizio pratica Fitwalking, incremento e organizzazione del lavoro al Fitwalking, della durata di 3 mesi, con 3 uscite settimanali al costo di 20,00 euro mensili.

Info : Giuseppe MELCHIONNA cellulare 366.66.97.555 e-mail melchionna11@libero.it