

CORSO DI **FITWALKING** - METODO DAMILANO



Da Lunedì 1° aprile 2019

Il FITWALKING è “l’arte del camminare” e quindi adatto veramente a tutti, sia a chi decida semplicemente di dedicare un po’ di tempo a sé stesso, sia a chi intenda utilizzarlo come base atletica propedeutica ad altre attività sportive praticate.



Il Circolo del Personale propone:

- ❖ n. 10 lezioni collettive in esterno comprensive di test di funzionalità cardiocircolatoria
- ❖ Frequenza bi-settimanale Lunedì e Giovedì dalle ore 18 alle 19 indicative (da concordarsi in base alle esigenze del gruppo)
- ❖ Istruttore Fitwalking metodo Damilano
- ❖ Costo: € 100,00/persona



Al termine del corso in occasione della consegna degli attestati, il Circolo del Personale sarà lieto di offrire ai soci ed ai loro familiari partecipanti un rinfresco ed un omaggio a sorpresa.



Le prenotazioni dovranno pervenire a mezzo e-mail (circolodelpersonale.bre@ubibanca.it) entro il corrente mese di marzo, allegando copia del bonifico effettuato al Circolo del Personale

IBAN IT89R0311110201000000021681

Per informazioni contattare i colleghi:

Fiorella Prandino - cell 339 7216322 – e-mail prandinofiorella@gmail.com

Alessandro Gatto - cell 3406915570 - e-mail Alessandro.gatto@ubiss.it

Compilare per adesione, allegando alla mail

=====

CORSO DI FITWALKING 2019

COGNOME E NOME

DIP. / FAM. Anno nascita

-----/-----/-----
-----/-----/-----
-----/-----/-----

Recapito Filiale/ufficio

cell. per ev. comunicazioni

DATA ---/---/----- FIRMA LEGGIBILE _____
