



CORSO certificato FITWALKING

Sabato 26 febbraio 2022 ore 9:30

Presentazione e prova gratuita

Parco Alto Milanese Via della Pace - Legnano

CORSO diurno

Ritrovo: Parco Castello – Legnano

Orario: Lunedì e Mercoledì 9:30 - 10:30

Inizio: 7 Marzo 2022

CORSO serale

Ritrovo: Parco Castello – Legnano

Orario: Martedì e giovedì 18:30 - 19:30

Inizio: 8 Marzo 2022

Tutti i nostri corsi sono certificati dal “Metodo Damilano” e comprendono 10 lezioni + 2 test funzionalità cardiocircolatoria + attestato di partecipazione

per partecipare ai corsi è **obbligatorio** il certificato medico sportivo non agonistico



Sono Fulvia, l'istruttore dei corsi, puoi contattarmi al numero **347 8241751** sarò lieta di darti tutte le informazioni per **prenotarti alla prova gratuita** e tanti buoni motivi per farti scoprire il piacere di praticare Fitwalking con noi.

COSA IMPARERAI al corso

Conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking imparerai a camminare bene, con la giusta postura ed una corretta meccanica del movimento.

Camminare per restare in forma è un esercizio fisico piacevole da praticare quotidianamente, all'aperto e in tutte le stagioni, da soli o in compagnia è in grado di regalare il vero benessere psico-fisico.

ISTRUTTORE
DI FITWALKING
ABILITATO 2022



Fulvia Colombo

FITWALKING

**la qualità di scegliere
FITWALKING ALTOMILANESE**
Istruttori Abilitati e Centro autorizzato
Tesseramento associativo e assicurativo

Resta sempre aggiornato sulle nostre iniziative
<https://www.facebook.com/nordicwalkingaltomilanese>



Nordic Walking Altomilanese a.s.d.

Segreteria 0331 1586623

www.nordicwalkingaltomilanese.it - info@nordicwalkingaltomilanese.it