

**ISTRUTTORE  
DI FITWALKING**

**ABILITATO 2022**



**walk**  
FITWALKING PROGRAMMA SALUTE  
**TRAINER**

**Walter Piras**

## **CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING, METODO DAMILANO**

Martedì 22 febbraio 2022 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking, metodo DAMILANO, tenuto dall'istruttore abilitato Walter Piras, inserito nel calendario ufficiale del Fitwalking Italia: [http://www.fitwalking.it/ita/eventi\\_istruttori.aspx?regione=Sardegna](http://www.fitwalking.it/ita/eventi_istruttori.aspx?regione=Sardegna).

Il corso si svolgerà con lezioni a cadenza bisettimanale: il martedì e giovedì, dalle ore 19:00 alle ore 20:00 presso il Lungomare Eleonora d'Arborea, a Torregrande - Oristano.

Eventuali lezioni perdute verranno recuperate in orari e giorni da concordare.

Il corso certificato, consiste in 10 lezioni di 1h circa, comprendenti 2 test dell'efficienza cardiocircolatoria.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

€ 120,00 – versamento unico alla prima lezione.

Nota bene: per partecipare al corso è necessario essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica. Fitwalking Oristano è a disposizione per indicare uno specialista di fiducia.

**INFO: Walter Piras 3286765059.**

**Per iscriversi compilare il modulo sottostante ed inviarlo via wapp al 3286765059 o per**