



Gruppo

FITWALKING

ANDRIA CAMMINA



Mercoledì 15 giugno

parte il nuovo

Corso di

FITWALKING certificato

metodo Maurizio Damilano

Il corso si basa su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking
- 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.

Durante il corso vengono effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, elaborati dal centro di Fitwalking Club Nazionale e al termine verrà consegnato agli allievi un attestato che certificherà la partecipazione al "Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato metodo Maurizio Damilano"

INFO E ISCRIZIONI:

fitwalkingandriacammina@gmail.com

Istruttori abilitati:

Lucia Crapolicchio 3477602138

Antonio Lopetuso 3313673221