

FITWALKING CENTER DRUENTO



“Camminare è uno stile di vita che non significa solo essere prudenti, ma prendersi il tempo di ragionare, avere la capacità di vivere in armonia con se stessi e con l’ambiente...”

... non andare a spasso, ma cercare il giusto passo! “

CORSO UFFICIALE DI FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

DRUENTO

Lunedì o mercoledì dalle 18 alle ore 19
Una volta alla settimana

Per informazioni :

Leccese Patrizia

3395976139 → patle1@libero.it

LA LEZIONE DI PROVA SARA' ALLE ORE 18 DEL

Ritrovo al parcheggio di Viale Papa Giovanni XXIII Druento

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

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (camminare bene)
- 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 primo ed il secondo ciclo vengono effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, uno basale ed uno di confronto.

Il test viene elaborato dal centro di Fitwalking Club Nazionale.

Al termine del corso agli allievi sarà consegnato un attestato che certificherà la partecipazione al “Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato metodo Maurizio Damilano”

