



LA CAMMINATA SPORTIVA PER TUTTI

DESCRIZIONE CORSO

Il corso base di Fitwalkig, certificato metodo Maurizio Damilano, si svolge in 10 lezioni pratiche della durata di circa 1 ora (comprendenti 2 test di efficienza cardiocircolatoria nella 2^a e 9^a lezione), nelle quali si apprenderà, con la guida di un Istruttore abilitato, la tecnica del Fitwalking per sviluppare la camminata sportiva. Il fitwalking consiste in una camminata veloce, ma adatta a tutti, in cui si cura nelle prime 5 lezioni l'aspetto tecnico e nelle altre si effettua un lavoro aerobico di buon livello.

LUOGO DI SVOLGIMENTO CAMPO MARTE (BRESCIA)

DATE E ORARI:

nei giorni MARTEDI'/GIOVEDI' dalle ore 16,30 alle 17,30 a partire da MARTEDI 22 FEBBRAIO (in caso di maltempo gli appuntamenti potranno essere rimandati)

DIFFICOLTÀ:

attività motoria adatta a tutti, anche a persone sedentarie o sovrappeso che vogliono rimettersi in forma, così come camminatori o escursionisti in attività che vogliono imparare il metodo FITWALKING.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

abbigliamento sportivo comodo ed adatto al clima, scarpe da running.

COSTO:

120€ a persona, da versare prima di inizio corso, con 2 test efficienza ed elaborazione dati, programma settimanale allenamenti e rilascio attestato di partecipazione certificato metodo DAMILANO.

Il corso si svolgerà con un minimo di 5 ed un massimo di 10 partecipanti e sarà condotto da Istruttore abilitato metodo Damilano, nel rispetto della normativa anti-Covid. Ad ogni allievo viene fatta firmare dichiarazione liberatoria di responsabilità RICORDA che stai facendo attività sportiva e che **per lo svolgimento del corso è OBBLIGATORIO un certificato medico non agonistico in corso di validità.**

