



## **CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO "METODO MAURIZIO DAMILANO" CONCORDIA SULLA SECCHIA, APRILE - MAGGIO 2016**

### **Perché partecipare al corso base di Fitwalking?**

Perché camminare con costanza ad un impegno cardio-circolatorio di bassa intensità migliora sensibilmente il benessere e la qualità della vita, aumenta la consapevolezza del proprio corpo, porta ad una maggiore attenzione verso se stessi, a curare l'alimentazione, a riscoprire la natura. Da questi presupposti nasce la proposta del *Fitwalking*, il cammino sportivo senza fini agonistici, che perfeziona la normale camminata e permette a tutti di sentirsi in grado di fare sport.

Nel *Fitwalking* si mettono in moto la quasi totalità dei muscoli in modo dolce, naturale, migliorando la postura: infatti, non basta camminare, occorre farlo bene! Per questo si può definire il *Fitwalking*, "l'Arte di camminare". Ma non basta: il *Fitwalking* agisce sui fattori di rischio a carico dell'apparato cardio-circolatorio, non produce traumi, nel tempo ha effetti dimagranti duraturi, mantiene il tono muscolare e rafforza l'apparato scheletrico. Con questa disciplina, ognuno può trovare la propria dimensione e i propri obiettivi.

### **Destinatari**

Per tutti e per ogni età. Per chi voglia migliorare la propria efficienza psico-fisica, la postura, la consapevolezza del proprio corpo; per controllare l'alimentazione e per riscoprire se stessi a contatto con l'ambiente.

### **Modalità di svolgimento**

Il corso certificato si sviluppa in 10 incontri all'aperto con cadenza bi-settimanale. Le camminate saranno condotte dall'Istruttore Abilitato di Fitwalking (metodo Maurizio Damilano) **Maurizio Padovani** e prevedono l'insegnamento della tecnica di Fitwalking, l'allenamento guidato e l'esecuzione di specifici esercizi di stretching. Durante il corso saranno effettuati due test di efficienza cardio-circolatoria studiati specificatamente per il *Fitwalking* dall'Università di Ferrara.

### **Luogo e periodo di svolgimento del corso**

E' prevista una serata di presentazione del corso, presso via Mazzini, 19 in Concordia, il giorno 5/4/2016, alle ore 19.00, dove sarà possibile iscriversi. Le iscrizioni sono aperte fino a 15 minuti prima dell'inizio del corso, Martedì 12/4/2016. Il corso terminerà Giovedì 12/5/2016.

Gli incontri all'aperto si effettueranno in percorsi di Concordia esclusi al traffico delle automobili, con cadenza bi-settimanale, dalle h.19.00 alle 20.00, nei giorni di Martedì e Giovedì. Non è prevista una lezione di prova. Gli appuntamenti saltati a causa del maltempo saranno recuperati in accordo con i partecipanti. L'iniziativa avrà luogo al raggiungimento di minimo 8 adesioni (max 15 partecipanti).

### **Costo del corso**

Euro 100 a persona, da versare all'atto dell'iscrizione.

### **Per informazioni ed Iscrizioni**

- Maurizio Padovani - Istruttore Abilitato di Fitwalking (metodo Maurizio Damilano) cell. 339-1462668, dal lunedì al venerdì, dalle 17 alle 20.
- Segreteria Centro Armonico Terapeutico, tel. 059/851610 (dal lunedì al venerdì, ore 9.00 - 14.00). Sito internet: [www.centrocat.it](http://www.centrocat.it)