



V. Montemagno, 48
10131 Torino
E-mail: happyfit.torino@gmail.com
C.F. 97853800015

HAPPY FITWALKING A.S.D. - TORINO

Cos'è il Fitwalking?

Indica l' "arte del camminare".

Una camminata moderata, continua, ciclica, naturale, facile nel suo apprendimento, atta a sostenere il benessere dell'individuo in ogni suo aspetto. Si tratta di un'attività rigenerante dal punto di vista psico-fisico.

Perché?

Il Fitwalking è imparare la corretta meccanica del cammino ma è anche una filosofia di vita che apporta equilibrio, rispetto per se stessi, per gli altri e per il proprio ambiente.

Il Fitwalking sviluppa la socializzazione.

Il Fitwalking è completo nei suoi movimenti perché coinvolge tutto il corpo.

Il Fitwalking apporta benefici fisici a carico del sistema cardiocircolatorio, nervoso, metabolico ed osteo-articolare, prevenendo diverse patologie come malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoporosi, ...

Il Fitwalking per la sua natura a basso profilo d'intensità si dimostra un ottimo antistress e aiuta a combattere ansia e depressione.

Favorisce lo sviluppo ed il mantenimento del tono muscolare.

Permette la riduzione della circonferenza vita.

Dove?

Il Fitwalking si pratica principalmente all'aperto, prediligendo parchi e zone verdi, e ci si può dedicare in qualsiasi momento della giornata.

Per chi e con chi?

Per tutte le età!

Grazie alla sua attività di bassa intensità e non traumatica.

Possiamo camminare da soli o in compagnia!



"Il Fitwalking ritengo sia l'attività sportiva più adatta per impostare una vita che punti al raggiungimento del miglior equilibrio con se stessi."

- MAURIZIO DAMILANO -



V. Montemagno, 48
10131 Torino
E-mail: happyfit.torino@gmail.com
C.F. 97853800015

HAPPY FITWALKING A.S.D. - TORINO

Happy-Fitwalking A.S.D. vuole offrire il proprio contributo ai fini della divulgazione dell'arte del camminare per garantire e promuovere uno stato di salute legato al BENESSERE.

Per questo mette a sua disposizione la conoscenza e l'esperienza dei suoi istruttori e divulgatori, tutti qualificati secondo Metodo Maurizio Damilano (<http://www.fitwalking.it/ita/istruttori.aspx>).

Il luogo di svolgimento degli allenamenti (sempre all'aria aperta) è variabile, come anche i punti d'incontro per la partenza degli stessi. Come indicazione di massima le camminate si svolgono nei parchi, lungo piste ciclo-pedonali, in aree verdi.

Ad inizio e a fine corso viene effettuato un test di funzionalità cardiocircolatoria per valutare i progressi ed i benefici ottenuti durante il ciclo di lezioni.

I test vengono inviati alla sede centrale MAP Italia S.r.l./Fitwalking di Scarnafigi ed elaborati utilizzando un sistema che consente di valutare il livello di funzionalità cardiocircolatoria.

Al termine del corso, ad ogni praticante che avrà concluso il ciclo completo di 10 lezioni, verrà rilasciato l'attestato di partecipazione al Corso Certificato Metodo Maurizio Damilano.

CORSO FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

- 10 lezioni da 1 ora ciascuna, comprensive di riscaldamento iniziale e stretching finale
- N. massimo partecipanti: 10
- 1 giorno la settimana: sabato 10:30-11:30
(eventualmente disponibili ad 1 giorno aggiuntivo in settimana, tendenzialmente dalle 18 alle 19)
- Costo a partecipante:
€ 100 compresi 2 test di funzionalità cardiocircolatoria
€ 20 iscrizione annuale UISP + associazione Happy Fitwalking
- **OBBLIGATORIO** certificato medico per attività sportiva (NON agonistica)

"Il Fitwalking ritengo sia l'attività sportiva più adatta per impostare una vita che punti al raggiungimento del miglior equilibrio con se stessi."

- MAURIZIO DAMILANO -



V. Montemagno, 48
10131 Torino
E-mail: happyfit.torino@gmail.com
C.F. 97853800015

HAPPY FITWALKING A.S.D. - TORINO

Per ulteriori informazioni, **CONTATTACI!**



happyfit.torino@gmail.com



happy fitwalking



happyfitwalking



- La Loggia
- San Mauro
349/0635647



- Torino
- San Mauro
347/9092117



- Settimo Torinese
- San Mauro
349/5707833



- Torino
- San Mauro
347/5403147

"Il Fitwalking ritengo sia l'attività sportiva più adatta per impostare una vita che punti al raggiungimento del miglior equilibrio con se stessi."

- MAURIZIO DAMILANO -