



- Istruttore di riferimento Abilitato 2021 –
Dario Donatello

Arma di Taggia (IM) - CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING - METODO DAMILANO -

Martedì 4 Maggio 2021 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking, metodo DAMILANO, tenuto da Dario Donatello. Il corso si svolgerà in prossimità della Pista ciclopedonale di Arma di Taggia (IM), con lezioni a cadenza bisettimanale: il martedì e il giovedì, dalle ore 19:00 alle ore 20:00.

Il corso certificato consiste in 10 lezioni di 1h circa, comprendenti 2 test dell'efficienza cardiocircolatoria.

- contributo di partecipazione: € 100 (versamento unico alla prima lezione) + € 20 tesseramenti obbligatori.

NB: per partecipare al corso è necessario:

1. essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica. L'istruttore è a disposizione per indicare un centro medico di fiducia per l'effettuazione delle visite per attività agonistiche e non;
2. essere soci di Anwi Ponente Ligure.

Nel rispetto delle norme anti assembramento correlate al rischio Covid-19 il corso è a numero chiuso e sono ammessi max 6 partecipanti, secondo l'ordine cronologico di prenotazione.

LE ISCRIZIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO LE ORE 12:00 DI VENERDI 30 APRILE.

- INFO e prenotazioni: dario.donatello@yahoo.com - + 339 567 5273-