



Gruppo

FITWALKING

ANDRIA CAMMINA



Si organizza
Corso di
FITWALKING certificato
metodo Maurizio Damilano

Ritrovo Lungomare di Levante
c/o Lido A.N.M.I. sez. Andria
sabato e domenica ore 8,30

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

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking
- 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.

Il corso certificato prevede 10 lezioni, due test di funzionalità cardiocircolatoria, elaborati dal centro di Fitwalking Club Nazionale e al termine verrà consegnato agli allievi un attestato che certificherà la partecipazione al "Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato metodo Maurizio Damilano"

INFO E ISCRIZIONI:

fitwalkingandriacammina@gmail.com

Istruttori abilitati:

Lucia Crapolicchio 3477602138

Antonio Lopetuso 3313673221

UNA TECNICA SEMPLICE
MA INDISPENSABILE
PER TRASFORMARE

IL NORMALE CAMMINARE
IN FORMA SPORTIVA

ADATTA A TUTTI

