



TORINONWFITWALKING.COM



# CORSO UFFICIALE DI FITWALKING CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

Sabato 24 settembre lezione di prova gratuita

**DOVE**

Parco Mandria, Ingresso di Druento

**COME**

Scarpe da ginnastica, tuta e tanto entusiasmo!

**PERCHÉ**

Aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, migliora la postura, la coordinazione, il tono muscolare; è allenante, dimagrante, antistress

**QUANDO**

Sabato dalle 9,30 alle 10,30

Il corso è 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.

Durante il corso vengono effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, elaborati da Fitwalking Italia e al termine verrà consegnato agli allievi un attestato che certificherà la partecipazione al "Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato metodo Maurizio Damilano"

**Per info e per prenotare la lezione di prova:  
Annalisa 333 5733334 - [lisolinac@gmail.com](mailto:lisolinac@gmail.com)**