



CORSO DI FITWALKING

CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO

VUOI FARE UN'ATTIVITA' SPORTIVA COMPLETA, DIVERTENTE,
NON TRAUMATICA, DIMAGRANTE?

AMI LA VITA SANA E LA NATURA?

CERCHI EQUILIBRIO, TRANQUILLITA' E UN GIUSTO RITMO DI VITA?

... ALLORA CAMMINA CON NOI!!!

DOVE: A VERZUOLO (CN) - PIAZZA ANDREA WILLY BURGO

QUANDO: DAL 15 OTTOBRE 2018 PER 10 LEZIONI

Tutti i lunedì e venerdì dalle ore 19,30 alle 20,30

IMPAREMO: La corretta tecnica e movimento del **Fitwalking** (la camminata sportiva per il benessere personale e la forma fisica alla portata di tutti).

- riconoscere i corretti ritmi di andatura più indicati per ciascuno
- come mantenerci in forma divertendoci

IL PROGRAMMA DEL CORSO INCLUDE:

- nr. 10 lezioni con Istruttori di Fitwalking riconosciuti ed abilitati
- nr. 2 test di misurazione di funzionalità cardiocircolatoria
- sconti su prodotti per il fitwalking e convenzioni con esercizi selezionati
- attestazione ufficiale di partecipazione

COSTO: € 100,00 a partecipante

NOVITA': Per un ripasso e per migliorare la corretta tecnica, i fitwalkers che abbiano già partecipato in passato ad un corso certificato metodo Maurizio Damilano, possono partecipare dalla 5° lezione al costo di € 50,00

SI CONSIGLIA: Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo

INFO E ISCRIZIONI:

Giancarlo SAGLIA

3355285660 - ilgian113@gmail.com

Clelia SCOTTA

3393656571 - cleliascotta@vodafone.it

