

**Fitwalking**



Cinzia Bertino

**F.I.E**



Federazione Italiana Escursionismo

**Fitwalking Cross**



Mario Volpe

## **CORSO BASE CERTIFICATO DI FITWALKING METODO DAMILANO**

Lunedì 6 Marzo 2023 ore 18,00 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, tenuto da Cinzia Bertino e Mario Volpe, abilitati e inseriti nell'albo sito ufficiale del Fitwalking Italia:

<http://www.fitwalking.it/ita/istruttori.aspx>

Il Corso Base Certificato : Luogo Parco Giochi di Pasquaro e Obiano di Rivarolo Canavese (Torino)

- Il corso è per principianti e si rivolge a chi ha piacere di cominciare a fare un'attività fisica, sportiva e socializzante in modo graduale ed appagante.

-Si svolgerà con 2 lezioni a cadenza settimanale per 5 settimane consecutive:

Lunedì e Mercoledì dalle ore 18,00 alle 19,15

Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle ore 09,30 alle 10,45

Sabato dalle ore 09,00 alle 10,15 lezioni prova.

i ritrovi in via Rossi Sebastiano Bartolomeo 6, e chiesa di Obiano a Rivarolo C.se 10086 Torino (zona Parco Giochi).

-Consisterà in 10 LEZIONI da ore 1,15" circa comprendenti 2 Test di Efficienza Circolatoria inizio e fine corso con Cardiofrequenzimetro ( se non in possesso fornito dall'istruttore ).

-Quota di partecipazione totale di €125 (Versamento unico alla prima lezione) per il tesseramento e assicurazione obbligatoria per tutto l'anno Sportivo.

-Attestato di partecipazione a fine Corso.

NB: per partecipare al corso è necessario:

1) Essere in possesso del certificato medico valido per la pratica di attività sportiva non agonistica, l'istruttore può indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione della visita per attività agonistica è NON.

2) Essere Soci F.I.E. offre sconti con i negozi convenzionati mostrando la tessera ufficiale.

- Sconti con negozi associati per articoli sportivi e tecnici.

- Omaggi personalizzati in collaborazione da Studio Progetto Benessere.

Novità per tutti gli iscritti un pacchetto gratuito di lezioni on-line che comprende ogni settimana:

\*lezione con Personal Fitness.

\*lezione Yoga.

\*2 lezioni di cucina Fit, una a pranzo e una a cena.

\*lezione Workout.

Per informazioni : Mario Volpe mail : [fitwalkingrivarolo@gmail.com](mailto:fitwalkingrivarolo@gmail.com) Cellulare : +39 366.209.73.44

PER ISCRIVERSI alla F.I.E. : compilare il modulo nel sito ufficiale <https://noicisiamonlus.it>