



ASD WALKING in collaborazione con

Di Giro in Giro escursioni e trekking

ORGANIZZA AD ALA DI STURA

CORSO BASE DI FITWALKING "METODO MAURIZIO DAMILANO"

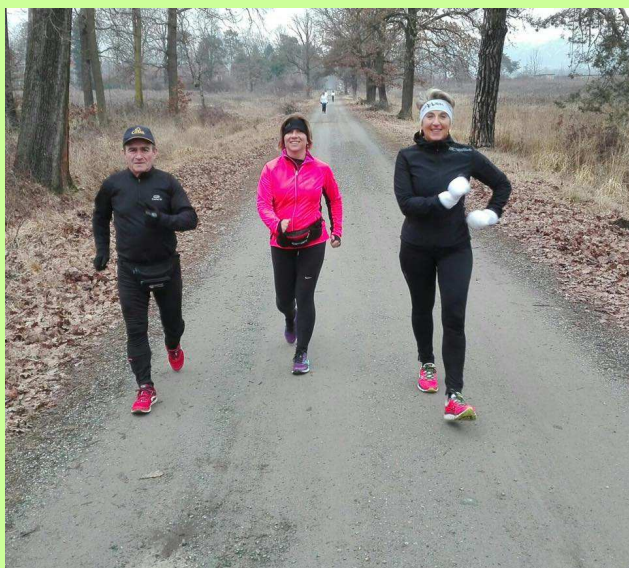
CON ISTRUTTORI QUALIFICATI

IL FITWALKING è una camminata sportiva, Maurizio Damilano, è stato l'ideatore ed il promotore del Fitwalking in Italia, con il fratello Giorgio e con amici del mondo della marcia.

Maurizio Damilano è uno dei campioni più riconosciuti per i risultati sportivi ottenuti. Campione olimpico (1980) e due volte Campione del Mondo (1987-1991) nella specialità della marcia.

Il Fitwalking è l'arte del camminare bene:

- È un'attività sportiva praticata nel verde adatta a tutti, per tutte le età, non traumatica.
- È un'attività dimagrante e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.
- È considerato una delle migliori attività motorie consigliata per la prevenzione di molte malattie (problemi cardiocircolatori, osteoporosi, diabete, ipertensione).
- È un ottimo antistress.
- Aiuta a combattere ansia e depressione.
- Aiuta a ritrovare o rafforzare la fiducia in se stessi.



Il corso partirà con una 1^a lezione di prova **GRATUITA**, sabato 15 aprile 2017 appuntamento sul piazzale del Grand Hotel Ala di Stura alle ore 16.

Il Corso certificato prevede 10 lezioni della durata di circa 1 ora e ½ ciascuna 2 test di funzionalità cardiocircolatoria (i cui dati verranno elaborati dal Fitwalking Italia).

Ai partecipanti verrà consegnato alla fine delle 10 lezioni, l'attestato di partecipazione al Corso Certificato "Metodo Maurizio Damilano"

Per partecipare ai corsi è obbligatorio presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Per informazioni contattare Claudio Asteggiano tel. 3893110839, Ornella Turinetti tel. 3771250852, oppure scrivere a info@walkingitalia.it.