

**New Nordic Walking**

**Istruttore Fitwalking Cross**



Associazione Sportiva Dilettantistica

*Mario Volpe*

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

Martedì 4 Aprile 2022 ore 10,30 avrà inizio il Corso Certificato di Fitwalking metodo Maurizio Damilano, tenuto da Mario Volpe, abilitato e inserito nell'albo sito ufficiale del Fitwalking Italia:

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

Il Corso Base Certificato :

- 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 obbligatorie per un totale massimo di 5 settimane consecutive:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 10,30 alle 11,45

Lunedì, Mercoledì, e Venerdì dalle ore 18,15 alle 19,30

Il ritrovo in via Rossi Sebastiano Bartolomeo 6, Frazione Pasquaro 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 Cardifrequenzimetro ( se non in possesso fornito dall'istruttore ).

-Quota di partecipazione totale di €100 (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.

A.S.D. New Nordic Walking o l'istruttore possono indicarvi un Centro Medico di fiducia per l'effettuazione della visita per attività agonistica è NON.

2) Essere Soci all'ASD NEW NORDIC WALKING offre sconti con i negozi convenzionati mostrando la tessera ufficiale.

Per informazioni : Mario Volpe mail : [mario.fox@newnordicwalking.it](mailto:mario.fox@newnordicwalking.it) Cellulare : +39 366.209.73.44

PER ISCRIVERSI: Scaricare e compilare il modulo nel sito ufficiale <http://www.newnordicwalking.it> ed inviarlo via WhatsApp o via e-mail ad uno dei riferimenti qui sopra riportati.

Il corso è a numero chiuso e sono ammessi massimo 10 partecipanti secondo l'ordine cronologico di prenotazione.