



Arma di Taggia (IM) - CORSO CERTIFICATO DI FITWALKING – “METODO DAMILANO” -

SABATO 6 MAGGIO 2023 avrà inizio ad Arma di Taggia un nuovo Corso Certificato di Fitwalking, metodo DAMILANO, tenuto dall'istruttore abilitato DARIO DONATELLO.

Il corso si svolgerà con lezioni a cadenza bisettimanale: il sabato mattina dalle ore 9:30 alle ore 10:30 e il martedì pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 15:30 presso la pista ciclopedonale di Arma.

Corso base dove si acquisisce la tecnica del Fitwalking

Durata corso: 10 LEZIONI 2 VOLTE A SETTIMANA

- Martedì dalle ore 14:30 alle ore 15:30
- Sabato dalle ore 9:30 alle ore 10:30

INIZIO CORSO: SABATO 6 maggio

FINE CORSO: SABATO 6 giugno

Luogo: Pista ciclopedonale ad Arma di Taggia

Eventuali lezioni perdute verranno recuperate in orari e giorni da concordare.

Il corso certificato, consiste in 10 lezioni di 1h circa, comprendenti 2 test dell'efficienza cardiocircolatoria.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 120,00 – versamento unico alla prima lezione.

NB per partecipare al corso è necessario presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica da consegnare alla prima lezione.

INFO e prenotazioni:

dario.donatello@yahoo.com - Cell. 338.8299293