



PROPONE

DUE CORSI BASE CERTIFICATI DI FITWALKING METODO MAURIZIO DAMILANO

- PARCO RUFFINI (TO)

prima lezione prova GRATUITA Martedì 10 settembre 2019 ore 18,30

- PARCO DELLA PELLERINA (TO)

prima lezione prova GRATUITA Giovedì 12 settembre 2019 ore 18,30

- si raccomanda abbigliamento sportivo adatto al clima e scarpe comode

Caratteristiche del corso

- **10 lezioni** da circa 75 min. (compresa la lezione prova) con **istruttore abilitato Fitwalking dalle ore 18,30 alle ore 19,45**
- **due test** (uno ad inizio corso ed uno al termine) con cardiofrequenzimetro (fornito dall'istruttore) per l'individuazione della *funzionalità cardiocircolatoria* e l'*identificazione del grado sportivo Fitwalking*; i dati verranno inviati alla sede MAP Italia srl (centro nazionale fitwalking) che provvederà alla elaborazione ed alla restituzione degli stessi
- **attestato** di partecipazione fine corso rilasciato direttamente da MAP Italia srl (centro nazionale fitwalking) a firma fratelli Damilano e istruttore del corso
- **tessera associativa a CamminaTorino asd** con copertura assicurativa annuale
- **partecipazione** alle iniziative extra proposte da CamminaTorino asd
- **t-shirt tessuto tecnico con logo Fitwalking - CamminaTorino**

COSTO COMPLESSIVO EURO 100,00

(cifra stabilita a livello nazionale per i Corsi Base Certificati)

n.b. è necessario il certificato medico per attività sportiva (anche non agonistica)

Per eventuali ulteriori informazioni e per iscrizioni alla lezione prova:

info@camminatorino.it cell. 328 2123892 www.facebook.com/CamminaTorino/

