

CORSO BASE DI FITWALKING CERTIFICATO “METODO MAURIZIO DAMILANO”
Collegno (TO) - Parco Generale Carlo Alberto Dalla Chiesa
7 Settembre - 7 Ottobre 2021
(10 lezioni a cadenza bisettimanale)

Maurizio Damilano, Campione olimpico (1980) e due volte Campione del Mondo (1987-1991) nella specialità della marcia è con il fratello Giorgio l'ideatore ed il promotore del Fitwalking in Italia.

RITROVARE IL BENESSERE CON IL FITWALKING

La rivoluzione del Fitwalking è quella di permettere a tutti di sentirsi in grado di fare dello sport, ritrovando una dimensione di benessere ed equilibrio sia fisico che psichico.

Il Fitwalking è “ l'arte del camminare”

- E' un'attività sportiva adatta a tutti, per tutte le età, non traumatica.
- - E' un'attività dimagrante e favorisce l'acquisizione ed il mantenimento di un ottimo tono muscolare.
- - E' un ottimo antistress.
- - Aiuta a combattere ansia e depressione.
- - Aiuta a ritrovare o rafforzare la fiducia in se stessi.
- - E' considerato una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie.

- Il corso certificato è strutturato allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

- Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (camminare bene).
- Essere in grado di raggiungere al termine del corso la capacità di camminare alla velocità di 6 km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 40 minuti.

Il corso si sviluppa su 10 lezioni della durata di 60 minuti, con cadenza bisettimanale il martedì e giovedì.

(7/9 - 9/9 - 14/9 - 16/9 - 21/9 - 23/9 - 28/9 - 30/9 - 5/10 - 7/10) orario 18/19

- Il corso certificato prevede che vengano effettuati due test di funzionalità cardiocircolatoria, uno basale ed uno di confronto.
- - Al termine del corso agli allievi sarà consegnato un attestato che certificherà la partecipazione al Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato “Metodo Maurizio Damilano”.
- Il contributo integrativo per persona è pari a Euro 110,00 (comprensivo di quota associativa ASD Iride e assicurazione).
- Nel contributo sono compresi:
 - € 10,00 di quota associativa annuale comprensiva della copertura assicurativa e convenzioni varie.
 - 10 lezioni della durata di 60 minuti l'una
 - Due test di funzionalità cardiocircolatoria
 - Attestato finale che certifica la partecipazione al corso, firmato da Maurizio Damilano

Obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica presentato all'atto della richiesta d'iscrizione, unitamente alla quota di partecipazione.

Per informazioni/iscrizioni: monica.ortale@gmail.com

