

# Corso di FitWalking

**CORSO UFFICIALE DI FITWALKING  
CERTIFICATO METODO MAURIZIO DAMILANO**



**A partire da Ottobre 2011 nei Parchi più belli di Torino**

Cos'è il fitwalking: è "l'arte del camminare"

E' una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. E' uno sport gratificante che aiuta a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene. Il fitwalking non è una cura, ma una "terapia preventiva".

## **Orari**

10 Lezioni da 1ora, per imparare a camminare in maniera efficace e corretta. Data di inizio corso Sabato 22 Ottobre alle ore 9,45. Ritrovo in Corso Casale presso la Chiesa Madonna del Pilone Corso Casale 195, Parco Michelotti.

## **Luoghi**

Le lezioni si svolgeranno, nelle seguenti zone di Torino Parco del Valentino (zona Arco di Corso Vittorio Emanuele), Parco Michelotti (zona Chiesa Madonna del Pilone), Parco di Superga strada Panoramica dei colli.

## **Struttura del Corso**

Sarà suddiviso in due parti:

lezioni 1-5 Apprendimento della tecnica, 1° Test di ingresso, Valutazione e approfondimenti del movimento del cammino, tramite l'utilizzo di filmati effettuati sul campo.

Lezioni 6-10 Verifica e approfondimento tecnico, prova delle varie metodiche di allenamento realtive al FitWalking, 2° test di confronto, Valutazioni

NB i 2 test effettuati durante il corso saranno poi elaborati dallo staff di Maurizio Damilano nel centro specializzato della "Scuola del Cammino" a Saluzzo.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso Certificato dall'Istruttore, metodo di insegnamento della Scuola del cammino di Maurizio Damilano. Il corso si attiverà quando sarà raggiunto il numero di 8 partecipanti.

Per informazioni e prenotazione corso Luca Cassolo 3391251488, simowaz@libero.it

