

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

