

A Savigliano una proposta diversificata per "camminare bene"

CORSO BASE DI FIT WALKING FIT WALKING CROSS
FIT WALKING SPORT STYLE FIT WALKING PER NORDIC WALKERS
con gli Istruttori Paolo Fissore Andrea Chiavassa e Bianca Mottura



CORSO DI FITWALKING CERTIFICATO 2012

Il corso di Fitwalking "Metodo Maurizio Damilano" si basa su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

- acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking;
- essere in grado di raggiungere al termine del corso la capacità di camminare alla velocità di almeno 6 Km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell'area sportiva) per almeno 45'.

STRUTTURA DEL CORSO: il corso si sviluppa su DIECI lezioni della durata di 1 ora 2 volte a settimana suddiviso su 2 cicli.

* **PRIMO CICLO - 5 lezioni - "basic"**. Apprendimento della tecnica del Fitwalking

* **SECONDO CICLO - 5 lezioni - "perfect"**. Perfezionamento della tecnica del Fitwalking in corso di pratica, apprendimento di tecniche di allenamento base, preparazione fisica e aerobica.

Durante il corso vengono effettuati 2 test di funzionalità cardio-circolatoria, uno basale e uno di confronto.

Calendario

- Mercoledì 21-28 (test) marzo e 4-11-18 aprile dalle 19 alle 20
- Venerdì 23-30 marzo e 6-13 (re-test) 20 aprile dalle 19 alle 20

Ritrovo della 1^ lezione ore 18,50 dalla fontanella del Parco Graneris di Savigliano (lato via del Sole).

Il corso si svolgerà con un minimo di 6 iscritti.

Costo € 100 (inclusa assicurazione ASD NWMonviso, report sui test e rilascio di Attestato di partecipazione al corso).

CHI LO DESIDERA PUO' ACQUISTARE A PARTE

- abbonamento alla rivista bimestrale "Camminare"+ tessera Fitwalking Club 2012 al costo di € 20 (info su www.fitwalking.it);
- tessera ASD NW MONVISO 2012 a € 15 (info su www.nordicwalkingmonviso.com).

Iscrizioni da Il Capriccio Pizza al taglio, via Alfieri 18 (Andrea)

Info 348 6710391 (Paolo)

