

CORSO DI FITWALKING



UFFICIALE CERTIFICATO METODO M. DAMILANO

Adatto a tutti

Per scoprire come mantenersi in forma tutto l'anno in modo semplice con la Camminata Sportiva, attività estremamente salutare, distensiva e non traumatica per il fisico.

MILANO

Giardini Porta Venezia MM Palestro

Quando: dal 28 Febbraio -10 lezioni-
Tutti i Martedì e Venerdì dalle ore 18,30 alle 19,30
(durata 5 settimane) – n. chiuso a 10 partecipanti

Impareremo:

- la corretta postura, la tecnica e movimento del Fitwalking per migliorare la forma fisica.
- a conoscere la ns. capacità aerobica per ottenere il meglio divertendoci con il giusto allenamento.

Programma del corso include:

- N°10 lezioni con Istruttori Ufficiali abilitati
- N° 2 test di misurazione funzionalità cardiocircolatoria
- abbonamento rivista "Camminare"
- 2 ingressi presso un Campo Sportivo
- utilizzo cardiofrequenzimetro e gps
- iscrizione Asd Allegramente Walking
- sconti su prodotti per il fitwalking e convenzioni con esercizi selezionati
- diploma finale rilasciato dal Fitwalking Club Nazionale con certificazione di autenticità "metodo M. Damilano"
- dispense
- copertura assicurativa

Costo:

€ 125 a persona

Si consigliano scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

info@allegramentewalking.it

cell. 3286852371