

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



Fitwalking allenamento aerobico efficace e senza traumi

Dicembre 2011 nei Parchi più belli di Torino

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

È una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. È 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".

Benefici

Stimola il tono muscolare di gambe, glutei del tronco e degli arti superiori per via dell'azione energica delle braccia. Stimola e migliora l'apparato cardiocircolatorio, favorisce il dimagrimento, agisce come regolatore della pressione, migliora la postura e soprattutto non arreca traumi.



Orari Luoghi e Struttura del Corso

10 Lezioni da 1ora, per imparare a camminare in maniera efficace e corretta. Data di inizio corso Sabato 4 Dicembre alle ore 9,45. 1° Ritrovo all'incrocio tra la strada provinciale del Pino vecchio e la strada Panoramica dei Colli. Le lezioni si svolgeranno, nelle seguenti zone di Torino Parco del Valentino, Parco Michelotti, Parco di Superga strada Panoramica dei colli.

lezioni1-5 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 reattive 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