

Vivi i parchi!

AUTHORIZED FITWALKING CENTER

"SETTIMO CHILOMETRO"

Cammina con noi!!!

Corso di Fitwalking

Un corso certificato metodo Maurizio Damilano, con Istruttrice qualificata del Fitwalking Italia. Il FITWALKING è una camminata a passo sostenuto, disciplina sportiva accessibile a tutti, da praticare all'aperto. Se praticato correttamente e regolarmente ha un'azione dimagrante e tonificante ed è in grado di migliorare la qualità della vita.

Adattissimo per chi ha problemi cardiocircolatori, osteoporosi, diabete, ipertensione ma anche a chi semplicemente vuole praticare uno sport allenante, immerso nel verde ed in compagnia.

IL CORSO TI PERMETTERA' DI

-Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (giusta posizione del busto, uso corretto di piedi, braccia, gambe e bacino). 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 certificato** prevede **10 lezioni della durata di 2ore ciascuna** (15 minuti di riscaldamento aerobico, un'ora e 15 minuti di cammino e 15 minuti di stretching posturale) **1 uscita conclusiva più lunga, 2 test di funzionalità cardiocircolatoria** (i cui dati verranno elaborati dal Fitwalking Italia), **attestato di partecipazione al Corso Certificato Metodo Maurizio Damilano**,

Ogni allenamento verrà monitorato tramite **rilevazione GPS** dall'Istruttrice, per registrare lunghezza del percorso, tempi di percorrenza, velocità di andatura e controllare di volta in volta i progressi ottenuti.

SEDE DEI CORSI

Per la città di **SETTIMO TORINESE**

Parco della Mezzaluna direzione S. Mauro, parco Cascina Castelverde, ciclabile Corona Verde direzione Castiglione e Gassino

Per la città di **SAN MAURO**

Parco Mezzaluna direzione Settimo, parco del Meisino, zona Bertolla, lungo Po direzione Torino,, lungo canale direzione Castiglione e Gassino. Percorsi collinari in direzione Superga, Baldissero, Mongreno.

I corsi si svolgono anche in Inverno.

Contatti: tel . **3383499130** sito web www.fitwalkingsettimochilometro.it

e.mail : info@fitwalkingsettimochilometro.it Facebook : *Fitwalking Settimo Chilometro*

