CAMMINARE BENE PER VIVERE MEGLIO

FITWALKING A GENOVA

CORSI CERTIFICATI DI METODO MAURIZIO DAMILANO

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.
Il termine inglese significa letteralmente "**camminare per la forma fisica**"; è il denominatore comune per tutte le attività di cammino che escono dalla normale locomozione quotidiana e diventano attività motorio-sportiva, per il tempo libero per il relax, per il **divertimento**, per il **fitness**, per la **salute**, per il **benessere**, ma che mantengono la comune radice del CAMMINARE BENE.

"L'arte del fitwalking" sta proprio nella scoperta che **non è sufficiente camminare** per fare al meglio la passeggiata, il trekking, lo sport, il tour culturale e turistico o l'attività salutistica, ma **è necessario camminare bene**, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, acquisita conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.
Una tecnica semplice ma indispensabile per **trasformare il normale camminare in forma sportiva** e adatta a tutti.

quando:

dal 12 maggio al 12 giugno

dal 22 settembre al 23 ottobre

2014

Giorni e orari: lunedì e mercoledì
dalle ore 19:00 alle ore 20:00

Dove: Marina Genova Aeroporto (Genova)

Istruttori: Carla Salvatici e Mauro Baldassarri
qualificati da MAP Italia - Fitwalking Italia, allievi di Giorgio e Maurizio Damilano

Il corso Certificato metodo Maurizio Damilano ha una durata di **10 ore**, (10 incontri da 1 ora ciascuno suddivisi in 2 incontri settimanali, per un totale di 5 settimane) e comprende l'esecuzione di 2 test di funzionalità cardiocircolatoria.
L'obiettivo del corso è di acquisire una corretta tecnica di cammino Fitwalking per sviluppare la capacità di camminare ad una velocità non inferiore ai 6 Km/h (velocità minima del cammino sportivo) per almeno 40 minuti continuativi.

Iscrizioni:
corso, 2 test funzionalità cardiocircolatoria, attestato: **€ 115** (+ iscrizione GSCS **€ 15**).

Porta un amico!

2 corsi, 4 test funzionalità cardiocircolatoria , 2 iscrizioni al GSCS , 2 attestati: **€ 200** anziché € 230 (+ 2 iscrizioni GSCS **€ 30**).

È richiesto certificato medico per l'attività fisica non agonistica, anche in fotocopia.

Per informazioni e prenotazioni:
Carla Salvatici 3471447356
Mauro Baldassarri 3494761805
fitwalking@gscswalking.it
www.gscswalking.it