Comunicato n° 09/2024

# *Corso certificato di FIT WALKING metodo "Maurizio Damilano"*

## DA martedì 9 aprile 2024 presso il Parco Dora a Torino (ore 18:00)

Il Fitwalking è definito "l'arte del camminare" perché va oltre il semplice cammino. E' un'attività fisica di bassa intensità, adatta a tutti e per tutte le età. Permette di dedicare del tempo a se stessi, al proprio corpo e alla propria salute.
E' considerata una delle migliori attività motorie per la prevenzione di molte malattie e principalmente dei disturbi a carico dell'apparato cardio circolatorio.
E' un'attività dimagrante e rigenerante dal punto di vista fisico e psicologico. Migliora lo stato d'animo e l'autostima: un circolo di emozioni positive da attivare passo dopo passo.
Il corso sarà tenuto da un'istruttrice abilitata di Fitwalkin

La quota di partecipazione comprende**:**

- 10 lezioni da 1 h 15'
- Gadget
- Due Test di Funzionalità cardiocircolatoria
- Attestato di partecipazione

Per informazioni è possibile contattare i seguenti nn. 3404174340/3382616671
**RITROVO:** Corso Umbria 90 – Torino, presso il parcheggio del Museo A come Ambiente

**COSTO: SOCI € 85,00 – NON SOCI € 100,00**

**ISCRIZIONI:**

Il corso è a numero chiuso con un massimo di n. 12 partecipanti.
Gli incontri avverranno con cadenza settimanale.
**Per partecipare è necessario essere in possesso di certificato medico valido per la pratica sportiva non agonistica e trasmetterne copia alla Segreteria del CRAL all'atto dell'iscrizione.**
Le iscrizioni si effettuano presso la Segreteria del CRAL (mail: info@cralsmat.it – tel. 3917168368).

Torino, 11 marzo 2024 Il Consiglio Direttivo CRAL SMAT