



Fit Walking

Quando: dal 27/03/2012 al 05/04/2012

Proposto da: Powwow
in collaborazione con la Scuola
del Cammino "Pino Dordoni"
di Sesto San Giovanni

Telefono: 3472943574
<http://www.powwow-dbn.it/index.htm>

Raffaello Ducceschi, campione di marcia,
olimpionico di Sesto San Giovanni, ci
insegna **una tecnica di cammino più
efficace**, utilizzando il metodo elaborato
dai gemelli Damilano, campioni di marcia.

Che cos'è

Il Fit Walking è "l'arte del camminare". Una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare. "L'arte del Fit Walking" insegna a camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento.

Benefici

Aiuta a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene, migliorando così l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale. Sul piano della salute la pratica (regolare) rivela grandi potenzialità, prevenendo disagi e disturbi. Aiuta a raggiungere gradualmente il miglior equilibrio fisico e a incrementare progressivamente lo stato di benessere. Il cammino veloce per la salute è lo sport ideale per avvicinarsi alla pratica motoria e sportiva.



A chi si rivolge

E' un corso adatto a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma, è facile, molto efficace, senza traumi e richiede poca fatica. Particolarmente adatto per chi vuole controllare la linea, per chi vuol perdere peso, per diabetici, cardiopatici e chi deve controllare il colesterolo, per chi vuol iniziare a far sport dopo un lungo periodo di inattività.

Programma

10 lezioni suddivise in due parti tra fine marzo e inizio maggio. Ognuno può scegliere liberamente di partecipare ai soli 5 incontri o a più lezioni secondo le proprie esigenze e i propri ritmi.

Partecipando a tutte e 10 le lezioni sarà possibile avere il certificato Fit Walking originale di Maurizio Damilano, della Scuola del Cammino di Saluzzo.

Quando

I primi 5 incontri si svolgeranno nei seguenti giorni: martedì 27, giovedì 29, sabato 31 marzo, martedì 3 e giovedì 5 aprile.



Orari

Si può partecipare a scelta in uno dei seguenti orari: martedì e giovedì 10.15-11.45, 16-17.30, 18.45-20.15, sabato 10.15-11.45, 16-17.30.

Il corso avrà inizio con un minimo di 5 partecipanti.

Contributo

Corso certificato (10 lezioni) € 100. Corso di 5 lezioni € 60. Lezioni aggiuntive € 10 cad.

Info

Per ulteriori informazioni ed iscrizioni telefonare a Paola 3472943574. La segreteria è aperta tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19. Per partecipare alle attività dell'associazione è necessario essere in regola con l'iscrizione annuale.

Per una dimostrazione pratica di Fit-Walking vieni alla camminata mensile gratuita di domenica 25 marzo!

informazioni su: www.powwow-dbn.it
<http://scuoladelcammino.wordpress.com>

