

**EDERA**


**ATLETICA**

**da venerdì 2 settembre 2022**

## **CORSO FITWALKING**

**corso per gli appassionati della camminata (e non solo).**



(imparare a camminare correttamente)  (metodo Fitwalking)

### **Da settembre A maggio**

*martedì e venerdì – dalle ore 20,15 alle ore 21,45*

*Campo Scuola Atletica "C. Gotti" e palestra indoor – Via Campo di Marte, 1 - Forlì*

### **POSSIBILITA' DI PROVA**

**VENERDI' 02.09 - MARTEDI' 06.09 - VENERDI' 09.09**

**- MARTEDI' 13.09 - DALLE 20,15 ALLE 21,45**

Scoprirete che non è sufficiente "muoversi" per fare al meglio l'attività salutistica ma è necessario **camminare bene**, ovvero osservare una corretta meccanica del movimento.

info:347-7702274 - Istruttore certificato Fitwalking: Marco Morigi

**Il corso prevede l'insegnamento della corretta azione di cammino mediante un percorso di conoscenza del proprio corpo e di modifica della propria postura corporea.**

**Il corso prevede sia **attività di tipo aerobico** e sia **attività di potenziamento muscolare generale**.**

**L'attività aerobica:** raggiungimento della camminata veloce attraverso un percorso di conoscenza del proprio corpo e di modifica della propria postura corporea.

**L'attività di potenziamento muscolare generale:** a carico naturale (cioè solo con il peso del proprio corpo, o parte di esso). Questa attività di potenziamento generale sarà equamente ripartita sul proprio corpo: muscoli addominali, dorsali, glutei, ma anche braccia e gambe.

#### **Costi:**

<b>Frequenza</b>	<b>Settimanale</b>	<b>bisettimanale</b>
<b>1 mese</b>	<b>25 euro</b>	<b>40 euro</b>
<b>2 mesi</b>	<b>45 euro</b>	<b>70 euro</b>
<b>3 mesi</b>	<b>65 euro</b>	<b>100 euro</b>