

EDERA

ATLETICA

da venerdì 1 settembre 2023

CORSO FITWALKING

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



(imparare a camminare correttamente) (metodo Fitwalking)

Da settembre A luglio

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' 01.09 - MARTEDI' 05.09 - MARTEDI' 12.09

- VENERDI' 15.09 - 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:

Frequenza	Settimanale	bisettimanale
1 mese	30 euro	50 euro
2 mesi	55 euro	85 euro
3 mesi	80 euro	120 euro

Oltre a quota associativa annua euro 10,00