**CORSO BASE DI FITWALKING**

**Secondo il METODO**

**MAURIZIO DAMILANO**

**ADATTO A TUTTI**

"La Camminata Sportiva, conosciuta in Italia anche come Fitwalking, è “l’arte del camminare”, si tratta di una camminata vigorosa e sportiva che rappresenta l’aspetto fitness del camminare. Ma questo tipo di attività può diventare una filosofia di vita protesa verso il benessere fisico e mentale. Può essere propedeutico ad altre discipline sportive, in quanto non presenta controindicazioni, o può essere una attività sportiva autonoma".

Finalmente si parte con il

VII CORSO BASE DI FITWALKING!!!!!!!

**RITROVO presso PARCHEGGIO SCAMBIATORE dell'Ospedale di CISANELLO (alla partenza del bus navetta per l’ospedale )ed esattamente in Via P. TRIVELLA**

**MERCOLEDI 26 ottobre 2016**

**Dalle ore 20.15 alle ore 21.30**

Il corso di FITWALKING Certificato metodo Maurizio Damilano si basa su un format costruito allo scopo di raggiungere i seguenti obiettivi:

* Acquisire una corretta tecnica del cammino Fitwalking (Camminare bene)
* Essere in grado di raggiungere al termine del corso lacapacità di camminare alla velocità di almeno 6Km/h (velocità indicata come ingresso del cammino nell’area sportiva) per almeno 40’.

Il corso si sviluppa su 10 lezioni della durata di 1 ora 1 volta alla settimana.

Occorrono quindi 10 settimane per concludere il corso.

Nel suo insieme il CORSO viene suddiviso come di seguito indicato:

PRIMO CICLO – 5 lezioni –

Apprendimento della Tecnica del Fitwalking

SECONDO CICLO – 5 lezioni –

Perfezionamento della tecnica del Fitwalking in corso di pratica, apprendimento di tecniche di allenamento di base, preparazione fisica e aerobica.

LEZIONE 1: Analisi del passo

LEZIONE 2: Mirata sul giusto movimento dei piedi dedicandosi al perfezionamento

LEZIONE 3 e 9: sono dedicate al Test di funzionalità cardiocircolatoria usando il CARDIOFREQUENZIMETRO

LEZIONE 4: dedicata alla postura del tronco

LEZIONE 5: si conclude il primo ciclo del corso con il movimento più caratteristico del Fitwalking: LE BRACCIA PIEGATA A GOMITO

LEZIONE 6 – 10: sarà una fase dedicata alla CAMMINATA CONTINUA, che lezione per lezione, aumenterà nella durata per giungere alla fine a camminare 40/45 minuti di seguito.

Le prime 5 LEZIONI verranno fatte p/o il PARCHEGGIO SCAMBIATORE in Via P. TRIVELLA – CISANELLO - Pisa- dalle 20.15 alle 21.15, in caso di maltempo eventuali variazioni verranno comunicate in anticipo e tramite posta elettronica .

 Le successive 5 LEZIONI verranno fatte in ambiente all’aperto di SABATO o DOMENICA, orario e luogo verranno decisi dagli istruttori e comunicati ad ogni inizio settimana tramite posta elettronica.

Al termine del CORSO BASE DI FITWALKING verrà rilasciato un attestato dagli Istruttori certificati secondo Metodo Maurizio Damilano

Per rendere fluida l’organizzazione interna siete pregati di portare compilato o di inviare tramite posta elettronica il modulo che troverete in allegato.

 Questo non è altro che una raccolta dei vostri dati anagrafici con indirizzo e numeri telefonici.

 Compilare il modulo non significa aver effettuato l’iscrizione al corso!!!!

REQUISITI PER POTER PARTECIPARE AL CORSO BASE:

* La prima lezione viene considerata di prova
* Entro la terza lezione è **obbligatorio** il certificato di idoneità all’attività sportiva non agonistica rilasciato dai Centri Regionali di Medicina dello Sport autorizzati o da uno studio o un medico specialista in medicina dello sport accreditato ed autorizzato o dal proprio medico di famiglia;
* Tesseramento all’ ASD FITWALKING PISA comprensiva di assicurazione

ABBIGLIAMENTO:scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo

**CALENDARIO:**

**PRIMO CICLO**

 **Mercoledì 26 OTTOBRE ore20.15 : lezione 1**

**Dalla lezione, se il gruppo sarà numeroso, verrà distribuito su due serate.**

**Mercoledì 2 - Giovedì 3 NOVEMBRE ore 20.15: lezione 2**

**Martedì 8 - Mercoledì 9 NOVEMBRE ore 20.15: lezione 3**

**Martedì 15 - Mercoledì 16 NOVEMBRE ore 20.15 lezione 4**

**Martedì 22 - Mercoledì 23 NOVEMBRE ore 20.15 lezione 5**

**SECONDO CICLO:**

**Le CAMMINATE verranno effettuate il SABATO o DOMENICA MATTINA**

**Il calendario vi verrà inviato tramite posta elettronica prima della fine del primo ciclo.**

**VI ASPETTIAMO!!!!!**

**N.B. Considerato le numerose richieste di partecipazione si avvisa che il corso chiuderà con le prime 40 iscrizioni.**

**ASD Fitwalking Pisa**

**Gli Istruttori**

**Cinzia Daniela Iole Silvia**