



## **PERCORSO FORMATIVO WALK PROJECT**

### **PERCORSO BASE**

#### **1) WALK PROJECT Introduction Program**

- Durata 1 giornata
- Attestato di partecipazione WALK PROJECT Basic Program

#### **2) WALK PROJECT Certification Program**

- Durata 2 giornate
- Esame Teorico/Pratico un mese dopo la data del corso
- Diploma WALK PROJECT Instructor

### **PERCORSO SPECIALISTICO**

#### **1) WALK PROJECT Endurance**

- Durata 1 giornata

#### **2) WALK PROJECT Interval Training**

- Durata 1 Giornata

#### **3) WALK PROJECT Circuit Program**

- Allenamento a circuito / Tonificazione con piccoli attrezzi
- Durata 1 Giornata

#### **4) WALK PROJECT Cardio Circuit**

- Allenamento combinato con Cycling Indoor
- Durata 1 Giornata

**In tutti i corsi di specializzazione, oltre al kit per l'istruttore, verrà consegnato l'attestato di specializzazione per il corso in oggetto.**