



PASSEGGIATE (Autunno 2019)

Passeggiate con il metodo "Fitwalking"
all'insegna del binomio **DIABETE e ATTIVITÀ FISICA.**
I gruppi saranno accompagnati da un "Tutor qualificato"

Location →	PARCO DEGLI ACQUEDOTTI (ROMA) circa 5-6 Km	PARCO DELLA CAFFARELLA (ROMA) circa 5-6 Km	LAGO di CASTELGANDOLFO circa 10 Km
Appuntamento ore 8:45 →	<u>presso l'ingresso del Parco, alla fine di Via Lemonia (angolo Circonvallaz.ne Tuscolana)</u>	<u>presso l'ingresso del Parco, Largo Pietro Tacchi Venturi (Via Latina)</u>	<u>davanti al Centro CONI - Via Spiaggia del Lago 3 Castel Gandolfo (RM)</u>
Data	Tutor	Tutor	Tutor
domenica 29 settembre 2019	LAURA		
domenica 6 ottobre 2019			GIUSEPPE
domenica 13 ottobre 2019		PAOLA	
domenica 20 ottobre 2019			LAURA
domenica 27 ottobre 2019	EMILIO		
domenica 3 novembre 2019			ARIANNA
domenica 10 novembre 2019		ARIANNA	
domenica 17 novembre 2019	EMILIO		
domenica 24 novembre 2019			PAOLA
domenica 1 dicembre 2019	LAURA		

INFORMAZIONI TECNICHE

Consigliato: abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica
 Ricordarsi di portare il glucometro e qualche bustina di zucchero!

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA Puoi aderire all'iniziativa tutte le volte che vorrai.

Invia una mail (SOLO a scopo organizzativo) a

info@dprojectonlus.org

Nel caso ti fossi dimenticato di avvisare vieni lo stesso, ti unirai al gruppo già costituito

Per info: www.dprojectonlus.org