



PASSEGGIATE (Primavera 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, al parcheggio di Vicolo Sant'Urbano (traversa di Via Appia Pignatelli)</u>	<u>davanti al Centro CONI - Via Spiaggia del Lago 3 Castel Gandolfo (RM)</u>
Data	Tutor	Tutor	Tutor
domenica 31 marzo 2019	FEDERICA		
domenica 7 aprile 2019			LAURA
domenica 14 aprile 2019		FEDERICA	
domenica 21 aprile 2019	PASQUA - NON SI EFFETTUA		
domenica 28 aprile 2019	FEDERICA		
domenica 5 maggio 2019			ARIANNA
domenica 12 maggio 2019		GIUSEPPE	
domenica 19 maggio 2019			GIUSEPPE
domenica 26 maggio 2019	FEDERICA		
domenica 2 giugno 2019			GIUSEPPE
domenica 9 giugno 2019	ARIANNA		
domenica 16 giugno 2019			ARIANNA
domenica 23 giugno 2019	ARIANNA		
domenica 30 giugno 2019			ARIANNA

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