

PASSEGGIATE (Autunno 2021)

**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 →	presso l'ingresso del Parco, alla fine di Via Lemonia (angolo Circonvallaz.ne Tuscolana)	presso l'ingresso del Parco, Largo Pietro Tacchi Venturi (Via Latina)	davanti al Centro CONI - Via Spiaggia del Lago 3 Castel Gandolfo (RM)
Data	Tutor	Tutor	Tutor
domenica 19 settembre 2021	EMILIO		
domenica 26 settembre 2021	NON SI SVOLGE		
domenica 3 ottobre 2021		PAOLA	
domenica 10 ottobre 2021		ARIANNA	
domenica 17 ottobre 2021	EMILIO		
domenica 24 ottobre 2021			ARIANNA
domenica 31 ottobre 2021			ARIANNA
domenica 7 novembre 2021	EMILIO		
domenica 14 novembre 2021			ARIANNA
domenica 21 novembre 2021			GIUSEPPE
domenica 28 novembre 2021			GIUSEPPE

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@associazioneproject.org

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

D-PROJECT APS

**Associazione di Promozione Sociale tra Persone con Diabete Mellito
Poli di Diabetologia (Marino, Ariccia, Anzio) ASL Roma 6**

