



CAMMINIAMO INSIEME

Uscite di avviamento al Fitwalking a Dolo:

- Lunedì e mercoledì ore 19.00/20.00
- Martedì e giovedì ore 10.00/11.00 (over 60)

Istruttore Abilitato Fitwalking e Tecnico Fidal: Graziella Pagotto



Che cos'è il Fitwalking:

Il Fitwalking è l'arte del camminare bene. E' un'attività motoria sportiva adatta a tutti che apporta notevoli benefici:

- previene diverse patologie (malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoporosi);
- favorisce il dimagrimento, il mantenimento del tono muscolare ed il miglioramento delle capacità psicomotorie;
- aiuta a combattere stress, ansia e depressione.

Il Fitwalking è anche:

- prendersi cura del proprio tempo, corpo e salute rivalutando o scoprendo il proprio potenziale sportivo;
- occasione per godere della natura, migliorare l'ascolto di sé ed implementare le relazioni sociali;
- recupero graduale della capacità aerobica negli anziani e nella disabilità lieve.

ISTRUTTORE
DI FITWALKING

ABILITATO 2025



walkE
TRAINER

Graziella Pagotto

Info e prenotazioni Graziella: 3203161210