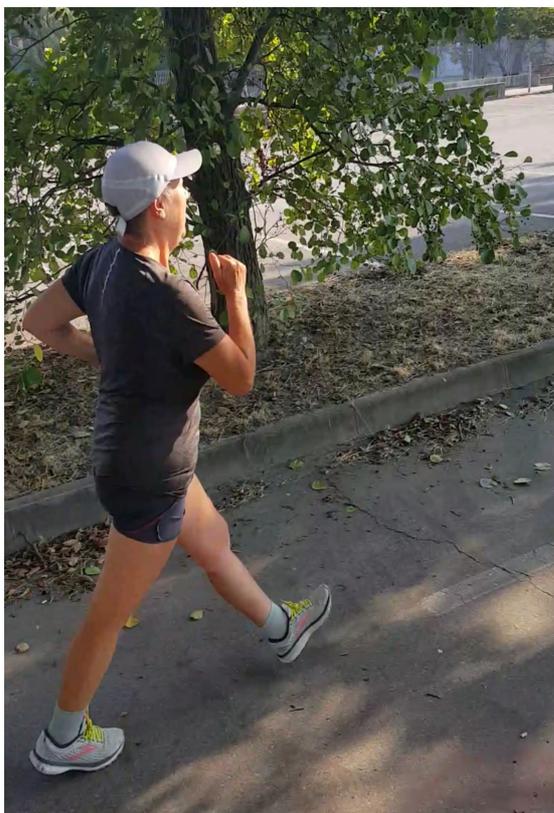




## CAMMINIAMO INSIEME

**Uscite di avviamento al Fitwalking:  
Lunedì, Venerdì ore 18.00  
Sabato ore 10.00  
(percorso lungo l'argine del Serraglio a Dolo)**

**Istruttore Abilitato Fitwalking: Graziella Pagotto**



### *Che cos'è il Fitwalking:*

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

- previene diverse patologie (malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoporosi);
- favorisce il dimagrimento ed il mantenimento del tono muscolare;
- dona un benessere psicofisico generale aiutando a combattere stress, ansia e depressione;

### *Il Fitwalking è anche:*

- allenamenti personalizzati (4,5 - 10 km) in fascia oraria concordabile (mattina, pomeriggio, sera);
- mantenimento della motricità e miglioramento delle capacità psicomotorie negli anziani e nella disabilità lieve;
- recupero graduale della capacità aerobica negli infortuni da corsa.

ISTRUTTORE  
DI FITWALKING  
ABILITATO 2023



Graziella Pagotto

FITWALKING

*Info e prenotazioni Graziella: 3203161210*