



REGIONE VENETO
AZIENDA ULSS 18
ROVIGO



Sfida la
sedentarietà
con un'attività
semplice ma
efficace !

Coinvolgi
anche i tuoi
amici: insieme
sarà più
divertente!

Monitora i
cambiamenti
del tuo stato di
forma fisica!



UispRovigo

***Hai voglia di fare movimento ma non ti va di chiuderti in palestra?
Vuoi praticare un'attività semplice, regolare ma controllata?
Vuoi una pratica all'aria aperta, ma seguita e monitorata come in
un centro fitness?***

Per te c'è il FIT WALKING!!!

Cos'è il fit walking?

E' la pratica del cammino arricchita da esercizi di tonificazione che rendono il lavoro più completo e benefico, svolta all'aria aperta, guidata da un laureato in scienze motorie e seguita con parametri precisi come la frequenza cardiaca, la percezione dello sforzo e la valutazione del tempo e delle distanze.

Dove?

A Rovigo il MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE 18.30 ALLE 20.00 e il SABATO DALLE 10.30 ALLE 12.00, con ritrovo presso parcheggio Città Giardino.

A Occhiobello il LUNEDÌ E MERCOLEDÌ DALLE 18.30 ALLE 20.00 e il SABATO DALLE 10.30 ALLE 12.00, con ritrovo presso la Piscina Comunale, via Gran Bretagna n.1.

UNA VOLTA AL MESE, IL SABATO MATTINA I GRUPPI SARANNO RIUNITI PER UN ALLENAMENTO COMUNE PRESSO ALTRI PERCORSI O PISTE CICLABILI DEL TERRITORIO.

Cosa ti serve per fare il fit walking?

Amore per la natura e determinazione a svolgere un'attività benefica, semplice, sana che rientra in uno stile di vita attivo!

Ti servono anche un paio di scarpe comode e un abbigliamento funzionale al clima. L'Azienda Ulss18 ti fornirà il cardiofrequenzimetro.

Quanto ti costa?

Solo 8€ al mese, più la quota associativa annuale di 10€



Monitora i cambiamenti del tuo stato di forma fisica!

Coinvolgi anche i tuoi amici: insieme sarà più divertente!

Sfida la sedentarietà con un'attività semplice ma efficace!

tipolito NIKE KAI DIKKE



Rendi più attiva la tua vita!

Per informazioni chiama 0425/412631 (lun-mer-ven 9.00 – 12.30)
progintegratouisp@libero.it