

# DOVE E QUANDO ALLENARTI CON IL WALKING CENTER ITALIA

allenamenti mattutini

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

sabato

INVERNO 2018-2019

allenamenti pomeridiani



15.45  
**Camminata Sportiva**  
parco della Caffarella  
(Angelo e/o Cristina)

~~18.00~~  
**Nordic Walking**  
tenuta Acquafredda  
(Paola)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
villa Borghese  
(Gioia)

15.15  
**Nordic Walking**  
villa Ada  
(Giulia/Fabio M.)

15.30  
**Nordic Walking**  
Sughereta di Pomezia  
(Federica)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
villa Borghese  
(Agnese)

15.45  
**Nordic Walking**  
parco degli Acquadotti  
(Arnaldo)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
parco degli Acquadotti  
(Angelo e/o Cristina)

18.30  
**Nordic Walking**  
villa Borghese  
(Roberto)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
Ostia lungomare  
(Paola)

15.15  
**Nordic Walking**  
Ostia villa di Plinio  
(Paola e/o Federica)

15.30  
**Nordic Walking**  
villa Pamphili  
(Alessandra e/o Enrico)

18.30  
**Nordic Walking**  
parco di Tor Tre Teste  
(Angelo e/o Cristina)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
villa Borghese  
(Gioia)

15.30  
**Nordic Walking**  
valle dell'Aniene  
(Roberto)

18.30  
**Camminata Sportiva**  
parco di Tor Tre Teste  
(Angelo e/o Cristina)

~~14.50~~  
**Camminata Sportiva**  
villa Ada

15.30  
**Nordic Walking**  
parco di Tor Tre Teste

9.30  
**Nordic Walking**  
villa Pamphili  
(Rossella)

9.30  
**Nordic Walking**  
villa Pamphili  
(Rossella)

9.30  
**Camminata Sportiva**  
villa Pamphili  
(Francesca e/o Daniele)

9.30  
**Nordic Walking**  
Ostia lungomare  
(Paola e/o Federica)

9.30  
**Nordic Walking**  
villa Pamphili  
(Rossella)

10.00  
**Nordic Walking**  
villa Ada  
(Fabio M)

~~9.30~~  
**Camminata Sportiva**  
villa Pamphili  
(Francesca)

9.30  
**Nordic Walking**  
villa Pamphili  
(Rossella)

9.00  
**Camminata Sportiva**  
parco della Caffarella

9.30  
**Camminata Sportiva**  
parco degli Acquadotti

9.30  
**Camminata Sportiva**  
villa Pamphili

9.30  
**Nordic Walking**  
parco degli Acquadotti

10.00  
**Nordic Walking**  
villa Ada

10.00  
**Nordic Walking**  
Villa Pamphili

10.00  
**Nordic Walking**  
Ostia lungomare



**CONTATTI**  
**PRENOTAZIONE**  
**OBBLIGATORIA**

prenotazione@walkingcenter.it

Agnese +39.339.4333567  
Fabio M +39.393.1731839  
Angelo +39.346.2460267  
Arnaldo +39.377.3050699  
Cristina +39.338.7611137  
Daniele +39.348.7454676  
Enrico +39.340.7211596  
Fabia +39.334.5395000  
Fabio E +39.339.2479948  
Fabio R +39.328.4423633  
Federica +39.338.1281558  
Gioia +39.348.5742690  
Giulia +39.340.2761963  
Manuela +39.335.6333227  
Paola +39.335.5481957  
Roberto +39.335.1396698  
Rossella +39.338.1664474  
Simona +39.340.3164867

**ATTENZIONE**

all'atto della prenotazione è  
necessario comunicare  
nome, cognome, n° tessera



**Nota bene**  
le attività sono riservate  
ai soci in regola con  
l'iscrizione annuale e il  
certificato medico

Questi orari potrebbero talvolta subire variazioni. Per il programma aggiornato fare sempre riferimento alle comunicazioni email o whats'app dei singoli gruppi