

**SALUTE****10mila passi per stare bene  
ogni giovedì alla Fattoria**

(s.f.) Camminare insieme all'aria aperta stasera alle 19,30 al Centro commerciale La Fattoria. Si chiama «10.000 passi per stare bene» il progetto aperto a tutti e gratuito, presentato dal direttore del centro commerciale Marco Cavallaro, ieri in Provincia, insieme all'assessore allo Sport Leonardo Raito. Promosso da Cogest Italia in tutto il territorio nazionale con il lancio dei «shopping center walking» in tutti i centri gestiti. Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica è quello che serve per abbracciare uno stile di vita

attivo che aiuti a combattere lo stress, prevenire l'ipertensione e il sovrappeso. In Polesine si avvale delle collaborazioni di Linea Sport per tutti, Rhodigium Team, Polisportiva Marzana Granzette e come personal trainers Barbara Sanna e Marco Venturi. Questa sera il primo appuntamento alle 19,30 al centro commerciale nella piazza centrale all'interno. Per ogni giovedì la serata si articola in 3 fasi: riscaldamento, camminata di 5 km per Borsea e defaticamento a conclusione, alle 21 buffet per i partecipanti.