

[Costume e società \[http://www.ilveronese.it/category/articoli/costume-societa/\]](http://www.ilveronese.it/category/articoli/costume-societa/)

Quanti passi per stare bene? 10mila

19 luglio 2013 | di Comunicato stampa |

Ogni mercoledì dal 24 luglio una passeggiata guidata per riscoprire il vasto paesaggio di Sona.



[\[http://www.ilveronese.it/wp-content/uploads/2013/07/walking.jpg\]](http://www.ilveronese.it/wp-content/uploads/2013/07/walking.jpg)

La nuova amministrazione del Comune di Sona, attraverso il suo sindaco Gianluigi Mazzi, ha scelto di patrocinare una nuova iniziativa, promossa a livello nazionale da Cogest Italia s.r.l. e portata avanti nel nostro territorio dal Centro Commerciale La GrandeMela: **“10.000 passi per stare bene”**, un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità, attraverso la semplice formula del camminare insieme all’aria aperta.

A partire dal 24 luglio, ogni mercoledì alle 18, il direttore de La Grande Mela Marco Cingottini, in collaborazione con il Presidente della Pro Loco di Sona, Luca Foroni, e i rappresentanti di Gruppi marciatori, Alpini, Ass. La Torre di Palazzolo, aspetteranno nei punti di ritrovo prefissati i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire, per una passeggiata sotto la guida di un “walking leader” e su una distanza variabile tra i 4 e i 5 chilometri. Ad ogni passeggiata, presenzierà un nutrizionista che, alla fine del percorso, spiegherà ai partecipanti i vantaggi dell’attività fisica e darà suggerimenti concreti sulla sana alimentazione.

Grazie alla ricchezza del patrimonio paesaggistico e della storicità del territorio di Sona, **le camminate toccheranno gli angoli più suggestivi**, unendo così ai benefici dell’attività fisica e al piacere dello stare insieme, la possibilità di scoprire o approfondire la conoscenza del territorio. “I Centri Commerciali - ha dichiarato Carmen Chiericato, a.d. di Cogest Italia – facendosi portavoce dell’iniziativa a livello nazionale devono vivere come luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per tutta la comunità. La qualità del servizio e la sicurezza della struttura, l’offerta, l’accoglienza e il continuo dialogo con il territorio sono valori essenziali per il successo, anche commerciale, delle strutture”.

Le passeggiate avranno inizio mercoledì 24 luglio alle 18 alla fine della Conferenza stampa che ufficializzerà l’iniziativa alla presenza delle autorità del Comune di Sona, del direttore de La GrandeMela, del Presidente della Pro Loco e dei rappresentanti delle varie Associazioni.

Seguono le altre date delle camminate:

1. 31 luglio San Giorgio in Salici: visita a Azienda agricola Fugatti e Corte Turco
2. 7 agosto Palazzolo: visita a Pieve di Santa Giustina e Palazzo Palazzoli

3. 14 agosto Sona: visita a Villa Sparici e Landini e Guglia della strega Guglielmina
4. 21 agosto Palazzolo: visita a Pieve di Santa Giustina e Palazzo Palazzoli
5. 28 agosto San Giorgio: visita a Azienda agricola Fugatti e Corte Turco
6. 4 settembre Lugagnano: visita a Chiesa e museo degli Alpini di Lugagnano
7. 11 settembre Sona: visita a Villa Sparici e Landini e Guglia della strega Guglielmina

[Proponi un articolo \[http://www.ilveronese.it/proponi-articolo/\]](http://www.ilveronese.it/proponi-articolo/) [Invia una foto \[http://www.ilveronese.it/invia-foto\]](http://www.ilveronese.it/invia-foto) [Segnala un evento \[http://www.ilveronese.it/signala-evento\]](http://www.ilveronese.it/signala-evento)