

L'INIZIATIVA Ogni giovedì un percorso per tutti di cinque chilometri attraverso Borsea **Alla Fattoria per fare diecimila passi**

Cavallaro: "Per stare bene ci vuole poco, bastano le proprie gambe e la buona volontà"

Sara Dainese

ROVIGO - Camminare fa bene alla salute non è solo una frase fatta, ma anche una verità. Per questo il Centro commerciale La Fattoria con la collaborazione di diverse associazioni sportive ed il patrocinio della Provincia di Rovigo ha organizzato "10.000 passi per stare bene", un percorso di camminata di circa cinque chilometri.

Il progetto è nazionale - ha spiegato Marco Cavallaro, direttore della Fattoria - ed è promosso da Cogest Italia. Il senso globale è che si può davvero stare bene con poco, bastano le proprie gambe ed un po' di buona volontà.

L'appuntamento, dunque, sarà ogni giovedì alle 19,30 nella "piazza centrale" del centro commerciale: "Oltre alla pratica - ha spiegato Barbara Sanna, dello studio Four your health che si occuperà della preparazione atletica - lavoreremo anche sull'aspetto scientifico come la conoscenza delle malattie metaboliche, l'influenza della postura, la scelta delle scarpe adeguate. Il tutto in un linguaggio comprensibile e chiaro per tutti".

Ogni sessione, dunque sarà suddivisa in tre momenti: una preparazione con riscaldamento, l'attività fisica vera e propria ed una fase di defaticamento, fondamentale per non danneggiare il

fisico.

"Il circuito, presidiato dai volontari della Polisportiva Borsea, si snoderà attraverso il paese - ha spiegato Cavallaro - e il rientro è previsto per le 21, a chiusura del centro commerciale avvenuta. All'interno però sarà disponibile un buffet per facilitare gli atleti".

Per la realizzazione del progetto è stata fondamentale la collaborazione con Linea Sport per tutti (che riunisce le principali associazioni sportive), Rhodigium Team, Polisportiva Marina Granzette.

"Unendo le forze - ha detto Luana Costa, istruttrice di nordic walking di Uisp - si possono finalmente coin-



Gli organizzatori dell'iniziativa "diecimila passi"

volgere anche quelle persone che finora non si sono avvicinate alla pratica sportiva". L'iniziativa è aperta a tutti e completamente gratuita: "Ci auguriamo una

grande partecipazione - ha concluso l'assessore provinciale allo sport Leonardo Raito - e che il tempo sia clemente con noi".

LA LUNA NEL CHIOSTRO Domani al via la rassegna

Il tango si racconta tra ballo e poesie

ROVIGO - La rassegna "La luna nel chiostro" prende il via domani alle 21, nella sala Fiumina del Museo grandi fiumi, con "Il tango si racconta", a cura di Angioletta Masiero. Sarà proprio lei, autrice di questo libro, a fare da trait d'union dello spettacolo imperniato sulle origini del famoso ballo. Una sorta di recital, con alternanza di lettura di testi, esecuzione di brani e ballo.

Lo spettacolo si avvarrà della presenza dei ballerini di tango argentino, Paolo Pozzato, Dania Masiero, Raffaele De Angelis;

voce e ballo Cristina Castelli, voce recitante Angioletta Masiero, musica: Duo Dissolvanze - Gilberto Meneghini e Roberto Caberlotto alla fisarmonica. I brani, insieme ai testi poetici, saranno in grado di creare una grande suggestione per condurre i presenti nella Buenos Aires di fine Ottocento e primo Novecento, suscitando emozioni e passioni. L'assessore alla Cultura Anna Paola Nezzo ha espresso entusiasmo per "la tradizionale rassegna organizzata al Museo, con uno spettacolo originale".