

## La buona abitudine dello sport dolce

**SALUTE ROVIGO Oltre 60 camminatori al primo appuntamento dell'iniziativa "10.000 passi per stare bene" dal centro commerciale La Fattoria alla frazione di Borsea**



Sono state oltre 60 le persone che hanno partecipato alla prima iniziativa "10.000 passi per stare bene" organizzata da Cogest Italia. Tra i camminatori era presente anche il direttore del centro commerciale Marco Cavallaro

Rovigo - **10.000 passi per stare bene**, una camminata di poco superiore ai 5 km, il nome del progetto aperto a tutti e gratuito che ha visto il primo appuntamento di giovedì 4 luglio **partecipato dal direttore del centro commerciale La Fattoria Marco Cavallaro insieme ad una sessantina di camminatori.**

Promosso da Cogest Italia in tutto il territorio nazionale, l'appuntamento rodigino è stato il terzo ed 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.

**Dopo una breve lezione di riscaldamento in piazza centrale del centro, distribuite le pettorine catarifrangenti ed uno zainetto da camminata** con l'occorrenza all'impresa, il gruppo si è spostato verso l'esterno interessando clienti e negozianti del centro che in tanti hanno già aderito al prossimo appuntamento di giovedì 11 luglio.

**Un percorso in sicurezza tra le piste ciclabili e le vie della vicina frazione di Borsea con tappa intermedia e ritorno verso il centro commerciale per tutti i camminatori.** Una breve lezione di defaticamento e stretching per chiudere in bellezza la serata ed un buffet a base di frutta e succhi di stagione.

"Un bell'esempio di coesione tra diverse società ed associazioni - afferma Cavallaro - **una importante iniziativa per stare bene, conoscere il territorio circostante di Borsea ed una occasione per quattro chiacchiere in compagnia di persone nuove.** Nessuno spirito agonistico, ma la consapevolezza di lavorare bene con il proprio corpo grazie all'aiuto ed ai consigli di due istruttori professionisti come Barbara Sanna e Marco Venturi".