



## Benessere fisico e sociale: a Senigallia si passeggia insieme

Comune, Ass. Sportissimamente e Ipercoop lanciano "10.000 passi per stare bene"



Il Centro Commerciale Il Maestrale presenta l'operazione "10.000 passi per stare bene", un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo ed una nuova cultura del benessere e della socialità attraverso una formula semplice: camminare insieme, all'aria aperta.

A partire dal 28 giugno, **ogni venerdì** alle 18.30, i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Il Maestrale per una **passeggiata** che di volta in volta

proporrà percorsi diversi, sotto la guida di un "walking leader" e su una distanza variabile tra i 4 ed i 6 chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni.

In considerazione della ubicazione in posizione strategica del Centro vicino al Mare, il fiume Cesano ed alle bellissime e verdi colline le camminate saranno l'occasione per svolgere attività fisica ed andare alla scoperta del territorio circostante e deliziarsi di panorami meravigliosi e di una natura bellissima oltre al piacere dello stare insieme.

Tutto questo, sarà possibile grazie alla collaborazione della Associazione Sportiva dilettantistica **Sportissimamente** "Laura Mosconi" affiliata C.O.N.I e UISP e grazie anche alla **UISP** (Comitato di Senigallia) ed al patrocinio del Comune di Senigallia con le sue associazioni sportive.

Antonello Delle Noci, Direttore del **Centro Il Maestrale**, spiega: "10.000 passi al giorno, che corrispondono a circa 2 ore di camminata, è quanto raccomandato dai cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso. Gli impegni quotidiani ed anche l'inerzia spesso portano a trascurare l'attività fisica. Questa iniziativa è rivolta a tutti, con la volontà di voler promuovere un corretto stile di vita e proporre una attività per il mantenimento del benessere della persona ma anche scoprire il territorio e le sue bellezze. Siamo certi che una volta partiti i partecipanti saranno entusiasti ed attenderanno con piacere l'appuntamento settimanale".



Redazione Senigallia Notizie

Pubblicato Giovedì 27 giugno, 2013 alle 19:46

— Riguardo a questo articolo —

PUBBLICATO IN:  
Cultura e Spettacoli

ARGOMENTI:

[Centro Commerciale Il Maestrale](#) [passeggiata](#) [percorsi](#)

## Commenti

Ancora nessun commento. Diventa il primo!