



> 10.000 passi per stare bene: al via le camminate all'insegna del benessere



“10.000 passi per stare bene”, partono oggi le camminate insieme all'insegna del benessere promosse dal Centro Commerciale Il Maestrale in collaborazione con l'associazione sportiva dilettantistica Sportissimamente “Laura Mosconi” affiliata C.O.N.I e UISP, alla UISP Senigallia e con il patrocinio del Comune di Senigallia.

Il progetto, che a partire da oggi ogni venerdì con partenza alle 18:30 dal centro commerciale, accompagna quanti vorranno in un percorso facile (dai 4 ai 6 km) all'aria aperta. “Si tratta di una camminata all'insegna del benessere per mantenersi in buona salute e imparare a cambiare stile di vita”- osserva l'assessore

allo sport Gennaro Campanile. “Un benessere che non è solo fisico ma anche psichico, sociale e alimentare”- aggiunge il direttore Antonello Delle Noci.

A guidare quanti vorranno partecipare alla camminata in stile Nordic Walking ‘10.000 passi per stare bene’, ai quali sarà fornito tutto l'occorrente e una brochure con l'alimentazione corretta per ogni esigenza, saranno i ragazzi dell'associazione sportiva. “E' una disciplina adatta ad ogni tipologia di persona, dal principiante all'esperto fino a chi ha problemi alla colonna vertebrale- sottolinea Anna Fina- Possono quindi partecipare davvero tutti, all'insegna del divertimento e del benessere”.

Non solo. Il progetto, che mira a “promuovere uno stile di vita più attivo attraverso lo stare bene insieme in una camminata”, è anche l'occasione per scoprire la natura e il paesaggio. Ogni appuntamento, con cadenza settimanale, proporrà infatti percorsi diversi che attraversano tutto il territorio senigalliese: dalla Foce del Cesano fino a Scapezzano, da Strada di Montedoro fino a La Valle del Trocco, passando per la spiaggia e Strada della Donella.

“ ‘10.000 passi per stare bene’ non è solo un buon modo di socializzare e stare bene, mantenersi in forma e fare sport- conclude il sindaco Maurizio Mangialardi- E' un importante progetto di condivisione di un percorso naturale che fa conoscere le bellezze del nostro territorio”.

Si parte quindi oggi alle 18:30 dal parcheggio (ingresso lato sud) del centro commerciale per conoscere ed ammirare il percorso naturale della Foce del Cesano. Sotto il programma integrale.

di Sudani Scarpini

vivere.biz/sudaniscarpini



Questo è un articolo pubblicato sul giornale del [28/06/2013](#) - [728 letture](#) - 1 commenti

In questo articolo si parla di [10.000 passi per stare bene](#), [attualità](#), [camminate](#), [senigallia](#), [Sudani](#) [Alice Scarpini](#).

L'indirizzo breve di questo articolo è <http://vivere.biz/OLL>



Rilasciato con licenza [Creative Commons](#).

Maggiori info:
vivere.biz/gkW

<p>Andrea Pigliapoco AGENTE IMMOBILIARE +39 349.7711759</p>	<p>Via Pisacane, 76/5 60019 Senigallia AN www.immobiliareverdicolline.it</p>	<p>Pamela Sutherland REAL ESTATE ADVISER +39 071.7930581</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Commenti



[un_cavaliere](#) 🐾

Peccato che per arrivare alla coop non ci siano attraversamenti pedonali!.. forse perchè un consumatore "a piedi" non compera tanto?

vs 28/06/2013 15:34

 <p>BACCIANINI Ama il TUO pavimento</p>	 <p>PAVIMENTI IN LEGNO</p>	<p>Via Carracci 4 60019 Senigallia AN 071.6608561 www.BACCIANINI.it</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Vivere Senigallia: testata edita da [Edizioni Vivere SRL](#). Direttore editoriale Giulia Mancinelli, direttore responsabile Michele Pinto. Registrazione presso il tribunale di Ancona n° 20 del 19 Ottobre 2007. Iscrizione ROC 16629 Redazione: Via Carracci 4, 60019 Senigallia AN Tel. 071.7921452 [Comunicati Stampa](#).

Progetto grafico: [Ilaria Paolucci](#). Webmaster: [Roberto Posanzini](#).

RSS: <http://feeds.feedburner.com/viveresenigallia>. [Informativa sulla Privacy](#).

Pubblicità: Giulia B. 320.8623848 e Michele Pinto 380.6026026.