

SONA

Escursione a Palazzolo con l'iniziativa 10mila passi

Continuano gli appuntamenti dell'iniziativa «Dieci mila passi per stare bene», promossa dal centro commerciale La grande mela, con la collaborazione della Pro Loco e il patrocinio del Comune. La passeggiata è prevista per oggi. Questa volta, si camminerà alla scoperta della frazione di Palazzolo. Il ritrovo è alle 18, alla baita degli alpini di via Bellevie. I partecipanti visiteranno la pieve di Santa Giustina, la chiesetta di Sant'Antonio e palazzo Palazzoli, autentici gioielli del territorio sonese. Sarà presente anche un nutrizionista, che spiegherà i vantaggi dell'attività fisica e darà suggerimenti concreti sulla sana alimentazione.

L'obiettivo di questi appuntamenti è quello di promuovere la cultura del benessere e della socialità, attraverso la semplice formula del passeggiare insieme all'aria aperta.

Il direttore della Grande Mela Marco Cingottini commenta: «Vogliamo che la nostra clientela ci riconosca come parte integrante della comunità. Nel nostro territorio ci sono punti che meritano di essere visti. Inoltre, i dieci mila passi sono quello che può essere considerato il giusto esercizio giornaliero per diminuire di quasi l'ottanta per cento il rischio di patologie cardiovascolari». Le iscrizioni possono essere effettuate al punto informazioni della Grande mela. Si può anche contattare lo 0456081815 o info@lagrandemela.it. La partecipazione è libera. ● F.V.