

10.000 passi per stare bene

di La Redazione il 20/07/2013 in [featured](#)

L'**Amministrazione del Comune di Sona**, attraverso il suo Sindaco Gianluigi Mazzi, ha scelto di patrocinare una nuova iniziativa, promossa a livello nazionale da Cogest Italia s.r.l. e portata avanti nel nostro territorio dal **Centro Commerciale La Grande Mela**: *"10.000 passi per stare bene"*. *"Si tratta – spiegano i promotori – di un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità, attraverso la semplice formula del camminare insieme all'aria aperta"*.

A partire dal 24 luglio, ogni **mercoledì alle 18.00**, il direttore de **La Grande Mela Marco Cingottini**, in collaborazione con il **Presidente della Pro Loco di Sona, Luca Foroni**, ed i rappresentanti di **Gruppi marciatori, Alpini, Associazione La Torre di Palazzolo**, aspetteranno nei punti di ritrovo prefissati i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire, per una passeggiata sotto la guida di un "walking leader" e su una distanza variabile **tra i 4 e i 5 chilometri**. Ad ogni passeggiata, presenzierà un **nutrizionista** che, alla fine del percorso, spiegherà ai partecipanti i vantaggi dell'attività fisica e darà suggerimenti concreti sulla sana alimentazione.

10.000 passi per stare bene : IBacodasetta.org

Grazie alla **ricchezza del patrimonio paesaggistico e della storicità** del territorio di Sona, le camminate toccheranno gli angoli più suggestivi, unendo così ai benefici dell'attività fisica e al piacere dello stare insieme, la possibilità di scoprire o approfondire la conoscenza del territorio.

"I Centri Commerciali devono vivere come luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per tutta la comunità. La qualità del servizio e la sicurezza della struttura, l'offerta, l'accoglienza e il continuo dialogo con il territorio sono valori essenziali per il successo, anche commerciale, delle strutture." ha dichiarato **Carmen Chierigato – a.d. di Cogest Italia** – facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale.

Le passeggiate avranno inizio **mercoledì 24 luglio alle 18.00** alla fine della Conferenza stampa che ufficializzerà l'iniziativa alla presenza delle autorità del Comune di Sona, del direttore de La GrandeMela, del Presidente della Pro Loco e dei rappresentanti delle varie Associazioni.

Seguono le **altre date** delle camminate:

31 luglio San Giorgio in Salici: visita a Azienda agricola Fugatti e Corte Turco

7 agosto, Palazzolo: visita a Pieve di Santa Giustina e Palazzo Palazzoli

14 agosto, Sona: visita a Villa Sparici e Landini e Guglia della strega Guglielmina

21 agosto, Palazzolo: visita a Pieve di Santa Giustina e Palazzo Palazzoli

28 agosto, San Giorgio: visita a Azienda agricola Fugatti e Corte Turco

4 settembre, Lugagnano: visita a Chiesa e museo degli Alpini di Lugagnano

11 settembre, Sona: visita a Villa Sparici e Landini e Guglia della strega Guglielmina