

## "Diecimila passi per star bene", al centro commerciale per tenersi in forma



**Val di Magra - Val di Vara - Il Centro Commerciale "La Fabbrica"** 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 da giovedì 20, ogni giovedì alle 18, i frequentatori del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento alla Fabbrica 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 3 e i 5 chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni meteo.

In considerazione della collocazione strategica del Centro Commerciale, a Santo Stefano di Magra, a pochi minuti dal parco naturale regionale "Montemarcello Magra", straordinario patrimonio ambientale spesso ignorato dai più, e dagli antichi sentieri che incrociano le vestigia della medioevale via Francigena, ogni camminata promette piccole e grandi scoperte di un territorio unico, che di settimana in settimana potrà arricchirsi ed ampliarsi grazie alla collaborazione di UISP VAL DI MAGRA associazione impegnata nella diffusione di una pratica sportiva aperta a tutti, senza esclusioni, che sarà il partner privilegiato della Fabbrica in questa grande operazione.

L'iniziativa è promossa da Cogest Italia – società leader nella gestione di centri commerciali e polivalenti – che ha lanciato lo "shopping center walking" in tutti i centri gestiti. Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica è tutto ciò che serve per abbracciare uno stile di vita attivo, che aiuta a combattere lo stress, prevenire l'ipertensione e il sovrappeso, ma anche ad aprirsi a nuovi incontri, ad apprezzare l'ambiente circostante e il paesaggio.

Settimo Scatena, direttore di LA FABBRICA, spiega: "10.000 passi, che corrispondono a circa 2 ore di camminata anche discontinua, è quanto raccomandano i cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso. Una ricetta semplice, che spesso trascuriamo presi dagli impegni quotidiani, ma anche dall'inerzia. Quest'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con il duplice obiettivo di promuovere il benessere e il territorio. Una volta "lanciati", siamo sicuri che i partecipanti scopriranno il piacere di darsi appuntamento per camminare, anche più di una volta alla settimana".

"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. Questo progetto, in particolare, si sviluppa come naturale continuazione di Acque Chiare – Il Giro d'Italia a Nuoto, l'iniziativa che qualche anno fa aveva coinvolto tutti i Nostri Centri in una maratona di sport, cultura e impegno sociale, nel segno dell'acqua", ha dichiarato Carmen Chieregato – amministratore delegato di Cogest Italia – facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale.