

MAIDA Ogni giovedì passeggiate per le gallerie dei "Due Mari" Al via lo shopping center walking "10.000 passi per stare bene"

MAIDA. Il centro commerciale "Due Mari" 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. A partire da oggi, ogni giovedì alle ore 18, i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento ai "Due Mari" per una passeggiata all'interno della galleria del centro, 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.

Le camminate si svolgeranno all'interno della galleria del cen-

tro, pertanto in un ambiente completamente climatizzato e confortevole, sul modello del Mall Walking già diffuso negli Stati. Tutto questo, grazie alla collaborazione di A.S.D. Violetta Club.

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. «L'ini-



Centro commerciale "Due Mari"

ziativa "10.000 passi", che corrispondono a circa 2 ore di camminata anche discontinua - ha detto il direttore dei "Due Mari" Simona Notarianni - 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».

«I Centri commerciali devono vivere come luoghi integrati nel territorio - ha detto Carmen Chiericato, amministratore delegato di Cogest Italia - 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». *