

TUTTI I VENERDÌ DI GIUGNO, LUGLIO E AGOSTO

In partenza da Piazzagrande 10.000 passi per stare bene

► PIOVE DI SACCO

Il centro commerciale Piazzagrande in collaborazione con il centro sportivo Crazy Body presenta l'operazione "10.000 passi per stare bene", un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo e una nuova cultura del benessere e della socialità attraverso una formula semplice: camminare insieme, all'aria aperta. Tutti i venerdì di giugno, luglio e agosto, dalle 19.15, i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Piazzagrande

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 tre e i cinque chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni. Le camminate interesseranno alcuni tra i più suggestivi percorsi immersi nella natura.

Filippo Lazzarin, direttore di Piazzagrande, spiega: «10.000 passi corrispondono a circa un'ora di camminata, quanto raccomandano i cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso». (e.l.)