

Passeggiare "per stare bene", una nuova iniziativa della Fabbrica

— SANTO STEFANO MAGRA —

UN WALKING leader, su una distanza variabile tra i 3 e i 5 chilometri, ogni giovedì a partire da oggi, alle ore 18, percorrà a passo i frequentatori del centro commerciale "La Fabbrica" (nella foto) e tutti coloro che vorranno lì trovarsi per una passeggiata all'aria aperta. L'operazione si chiama «10.000 passi per stare bene» ed è un progetto pensato per promuovere uno stile di vita attivo ed una nuova cultura del benessere e della

socialità. I percorsi saranno diversi e saranno anche modulati in base alle condizioni meteo. Vista la collocazione strategica del centro commerciale, a pochi minuti dal parco naturale di Montemarcello, straordinario patrimonio ambientale dagli antichi sentieri, ogni camminata promette piccole e grandi scoperte di un territorio unico, che di settimana in settimana andrà ad ampliarsi grazie alla collaborazione della Uisp Val di Magra, partner privilegiato della Fabbrica in questa 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. «Diecimila passi, ovvero 2 ore circa di camminata anche discontinua — afferma Settimo Scatena, direttore della Fabbrica — è quanto raccomandano i cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso. Questa iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con il duplice obiettivo di promuovere il benessere e il territorio».

