

Porto Bolaro lancia l'iniziativa "10.000 passi per stare bene"

 Like  Tweet  Pin it  Share



porto-bolaro

Il Centro Commerciale Porto Bolaro presenta l'iniziativa **"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 domani, **ogni giovedì alle 20,00 i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Porto Bolaro 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.

Tutto questo, grazie alla collaborazione di Fidal Calabria (Federazione Italiana Atletica Leggera) e l'Associazione "Diabete Amico".

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.

Alberto Federico, direttore di Porto Bolaro, spiega: "10.000 passi, che corrispondono a circa 2 ore di camminata, è quanto raccomandano i medici per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso, combattere l'ipertensione, lo stress, il diabete. Una ricetta semplice, che spesso trascuriamo presi dagli impegni quotidiani, dai ritmi sempre più frenetici ma anche dall'inerzia. L'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con gli obiettivi di promuovere il benessere della persona, il territorio nonché aggregare persone e socializzare allo stesso tempo. Una volta "partiti" siamo sicuri che i partecipanti scopriranno il piacere di darsi appuntamento per ritrovarsi e camminare insieme.

«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 Chierigato – amministratore delegato di Cogest Italia – facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale. ...