

27 / 06 / 2013- Salute

Al Centro Commerciale Buonvento "10.000 passi per stare bene"



Il Centro Commerciale Buonvento 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 sabato, ogni mese i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Buonvento 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 5 e i 7 chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni.

In considerazione del patrimonio paesaggistico e culturale di Benevento, le camminate toccheranno alcuni tra i più suggestivi punti di Benevento, aggiungendo ai benefici dell'attività fisica e al piacere dello stare insieme, l'occasione per riscoprire gli scorci cittadini: l'antico cimitero di Santa Clementina, il parco fluviale del fiume Sabato, le mura longobarde vicino all'anfiteatro romano e l'antichissimo "Ponte Leproso", per poi fare ritorno da dove si è partiti. Questi ultimi sono solo alcuni dei luoghi che saranno raggiunti dalle camminate. Tutto questo, grazie alla collaborazione dell'A.S.D. Amatori Podismo Benevento.

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. Pasquale Di Vaio, direttore di Buonvento, 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 Chieragato - amministratore delegato di Cogest Italia - facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale.

