

# Quando camminare serve per stare in forma

*"10.000 passi per stare bene" è l'iniziativa del centro Porto Allegro*



Il Centro d'Intrattenimento Porto Allegro 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. A partire dallo scorso fine settimana, ogni venerdì alle 18:30, i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Porto Allegro 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 km, in funzione del gruppo e delle condizioni. In considerazione della localizzazione del centro, i percorsi saranno legati

alla riviera che costeggia il litorale di Montesilvano e Pescara. Alternativamente, verrà utilizzata la Strada Parco che collega il centro di Montesilvano a quello di Pescara. Tutto questo grazie alla collaborazione della palestra Fisicoidea di Montesilvano, dell'agenzia di Animazione & Eventi Infabula e con il patrocinio del Comune di Montesilvano. 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. Mauro Abruzzese, direttore di Porto Allegro, spiega: "L'esercizio fisico è uno degli strumenti più efficaci per mantenersi in buona salute (e conservare un buon equilibrio) anche in età avanzata. Il nostro corpo, così come la nostra mente, se non è stimolato, nel tempo perde in tonicità e funzionalità, per questo esistono regole ed esercizi molto semplici che ciascuno dovrebbe adottare e praticare quotidianamente per mantenersi in forma. 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 Cogest Italia. Cogest Italia è leader nella gestione di qualità di centri commerciali e complessi polivalenti. Forte dell'esperienza maturata in 20 anni, nella gestione di 80 shopping mall, Cogest ha il know-how, l'organizzazione e gli strumenti per soddisfare le esigenze di tutti gli investitori, promotori, tenant strutture e l'investimento immobiliare. Ad oggi il portafoglio clienti di Cogest conta 4 commerciali in Italia e all'estero.