

19/06/2013 - 11:49

**Il progetto di “Shopping Center Walking” promosso da Cogest, nelle gallerie commerciali gestite in Italia**

## IL CENTRO COMMERCIALE “LA FORTEZZA” LANCIA L’INIZIATIVA “10.000 PASSI PER STARE BENE”.



MODICA – 19 giugno 2013 – Il Centro Commerciale La Fortezza 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 domani, ogni giovedì alle 19,00 i clienti del Centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a La Fortezza 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. In considerazione dello straordinario patrimonio paesaggistico e architettonico di Modica, le camminate toccheranno alcune tra le più suggestive attrazioni, aggiungendo ai benefici dell’attività fisica e al piacere dello stare insieme, l’occasione per riscoprire gli scorci cittadini: Visita alle 2 chiese madri S.Giorgio e San Pietro, Degustazione della cioccolata Modicana, passeggiata letteraria sulle tracce di Salvatore Quasimodo a Modica sua Città Natale, escursione a Cava d’Ispica (un canyon ricco di testimonianze archeologiche), vedere Modica di „Notte. Tutto questo, grazie alla collaborazione di AVIS Modica-SCHERMA Modica- ASD Performance- ASD Futura- ASD Regina- Palestra Kudos. 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. Michele Bonacara, direttore di “La Fortezza”, 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.