



Giretto.it

ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE

Comunicato Stampa – Camminata per la Salute

Domenica 27 novembre 2016 “3ª Edizione Camminata per la Salute” - ritrovo a Wet Life a Nibionno alle 9.00

Dopo il successo delle scorse edizioni, torna anche quest’anno a Nibionno la "Camminata per la Salute" promossa dall'A.P.S. Giretto con la partecipazione del G.d.C. Nordic Walking e in collaborazione con il centro sportivo "Wet Life" di Gaggio. Una camminata non competitiva alla scoperta del territorio locale, con l'intento di avvicinare bambini e famiglie alla sana attività fisica che porta innumerevoli benefici a tutto l'organismo.

L'appuntamento è per domenica 27 novembre con ritrovo alle ore 9 presso il centro sportivo "Wet Life" a Nibionno in località Gaggio. StelMoka di Besana Brianza offrirà un caffè a tutti i partecipanti. La partenza è fissata alle 10.00 dal piazzale delle piscine Wet Life per poi addentrarsi nell'autunnale panorama del Parco della Valle del Lambro. Sono previsti 2 itinerari: uno di 5 Km adatto a famiglie e bambini, e uno da 10 km per i partecipanti più allenati.

"L'attività fisica, e in particolare la camminata, - spiega il Presidente dell'Associazione Giretto Gianluigi Maggioni - rappresenta una delle principali stimolazioni funzionali raccomandate dai medici per garantire il benessere e l'equilibrio psico-fisico e sociale. Camminare almeno 30 minuti a passo svelto, per almeno due giorni alla settimana, aiuta a prevenire alcune patologie legate alla sedentarietà, come il diabete, le malattie cardiocircolatorie e l'osteoporosi. L'iniziativa quindi - conclude Maggioni - vuole in sintesi coniugare il movimento fisico con la socializzazione fra persone spinte dallo stesso desiderio di 'uscire di casa', nella speranza che sempre più soggetti si orientino verso stili di vita più corretti. La passeggiata sarà anche un'occasione per conoscere da vicino i luoghi più belli del nostro territorio".

Per la partecipazione è necessario versare un contributo di 5 €. L'iscrizione alla camminata può essere effettuata on-line sul sito www.nordic.giretto.it entro sabato 26 novembre, nonché la mattina stessa dell'evento, prima della partenza. Solo ai primi 100 prenotati on-line verrà data una confezione di mele in omaggio. Al termine della manifestazione verrà offerto un sano ristoro a tutti gli iscritti e non mancheranno premi a sorteggio per tutti.

Con questa camminata si chiudono gli eventi 2016 inseriti nel progetto "Pillole di Salute Plus" che dal prossimo anno verrà esteso anche nella provincia di Monza e Brianza: oltre alle 25 attività sportive gratuite attualmente presenti sul portale www.pilloledisalute.com, altre opportunità verranno offerte dalle società monzesi e della Brianza per raggiungere un numero sempre più vasto di potenziali utenti e sportivi.

Bulciago, 03/11/2016

Giretto - Associazione di promozione Sociale

Presidente - Gianluigi Maggioni

T. 348 2406134

info@giretto.it - www.giretto.it