

VareseNews

Pochi passi per mettersi in forma: al via le passeggiate nei rioni

Pubblicato: Giovedì 12 Luglio 2012



Una passeggiata per i rioni, accompagnati da un istruttore e godendo delle bellezze del territorio. È questa l'iniziativa presentata questa mattina, giovedì 12 giugno, dall'amministrazione comunale, in collaborazione con Uisp e Asl Varese che ha come obiettivo quello di promuovere l'attività fisica e la buona salute.

«Un'iniziativa che ha come obiettivo quello di stare in movimento, non essere sedentari e nel contempo conoscere i rioni della propria città ma anche fare nuove amicizie – **spiega l'assessore allo sport e ai rioni Maria Ida Piazza** -. Abbiamo scelto dei percorsi praticabili per tutti e crediamo che sia un ottimo modo per permettere a tutti di fare un'attività fisica per stare in forma».

Le passeggiate avranno inizio martedì 17 luglio, alle 18.30, con il percorso che da Villa Toeplitz porta a Sant'Ambrogio fino alla prima cappella del Sacro Monte e ritorno. Tutte le passeggiate sono di 4Km e tutti possono partecipare, come **spiega Alessandra Pessina di Uisp**: «L'accompagnatore permetterà a tutti i partecipanti di arrivare a trovare il proprio passo così da fare attività fisica nel modo giusto. È un'iniziativa che rientra in una delle nostre missioni: mettere al centro il benessere dalla persona. Vogliamo **promuovere uno stile di vita sano e attivo**».

Come spiegato dal direttore generale dell'Asl Varese Giovanni Daverio infatti: «I sondaggi dimostrano che in provincia di Varese il 27% delle persone è sedentaria, il 22,4% svolge uno stile di vita attivo e il 50% svolge attività fisica ma in misura minore rispetto a quella che le viene consigliata. Questa iniziativa è molto importante perché rientra nelle attività di prevenzione, molto importante soprattutto per quanto riguarda patologie di carattere cronico come quelle cardiache, obesità. Inoltre sono attività che permettono di prevenire malattie come la depressione, che si registra intorno al 24,5% o l'ipertensione». Ai partecipanti verrà inoltre distribuito il decalogo per il benessere e per l'attività fisica. **Bastano pochi passi per mantenersi in forma**, quindi. La partecipazione è gratuita e coperta da assicurazione. Tutto il programma delle iniziative:

DATE E RITROVI

17 LUGLIO ORE 18.30

Ritrovo: Villa Toeplitz

Percorso: Sant'Ambrogio – Sacro Monte 1° Cappella

Arrivo: Villa Toeplitz (largo Taborelli)

24 LUGLIO ORE 18.30

Ritrovo: Oratorio di Capolago

Percorso: Capolago – Cartabbia

Arrivo: Oratorio di Capolago

31 LUGLIO ORE 18.30

Ritrovo: Lido Schiranna

Percorso: Bobbiate – Lissago – Mustonate

Arrivo: Lido Schiranna (via dei Canottieri)

7 AGOSTO ORE 18.30

Ritrovo: Castello di Masnago

Percorso: Masnago – Avigno

Arrivo: Castello di Masnago (via Monguelfo)

28 AGOSTO ORE 18.30

Ritrovo: Piazzale Ippodromo

Percorso: Ippodromo – Montello

Arrivo: Piazzale Ippodromo (largo Martiri della Libertà)

4 SETTEMBRE ORE 18.30

Ritrovo: Parco di Via Pergine (San Fermo)

Percorso: San Fermo

Arrivo: Parco di Via Pergine (San Fermo)

11 SETTEMBRE ORE 18.30

Ritrovo: Oratorio di San Carlo

Percorso: San Carlo – Bizzozero

Arrivo: Oratorio di San Carlo

18 SETTEMBRE ORE 18.30

Ritrovo: Bustecche (Piazza De Salvo)

Percorso: Bustecche – Giubiano

Arrivo: Bustecche

MODALITA' DI ADESIONE

Le passeggiate nei rioni sono gratuite: educatori saranno presenti in tutti i gruppi di cammino. Le iscrizioni sono aperte a tutti: i minori dovranno essere accompagnati da un adulto. Anche i nostri amici fedeli a 4 zampe potranno iscriversi nel gruppo di cammino specificando la taglia. (è obbligatorio dettagliare nel modulo di iscrizione la taglia del cane)

PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:

UISP: Unione Italiana Sport per Tutti

Comitato Territoriale Varese

Referente: Dott. Alessandra PESSINA

Tel. 0332 – 813001 – Cell. 349 – 4568018

Email: varese@uisp.it

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it

