

Gruppi di cammino, nascono i primi in città

Pubblicato: Martedì 31 Marzo 2015



Come già accade in numerose realtà della Regione, l'Associazione delle Società Sportive Bustesi e il Club La Malpensa del Panathlon International **organizzano i gruppi di cammino in due parchi cittadini, il parco Alto Milanese e il parco Sempione**. I gruppi di cammino sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, inizialmente "guidati" da operatori. L'iniziativa ha patrocinio dell'Amministrazione comunale.

Da non trascurare i benefici dello stare all'aria aperta, negli spazi verdi che si trovano in Città.

Sono due gli appuntamenti settimanali con i gruppi di cammino: **il lunedì alle 8.30 al parco Alto Milanese** (ritrovo alla Cascinetta in via Olindo Guerrini) a partire da lunedì 13 aprile e **il giovedì alle ore 18.30 al parco Sempione** di via dei Sassi a partire da giovedì 9 aprile. Si consiglia un abbigliamento comodo. La partecipazione è gratuita.

Dal punto di vista scientifico l'inattività fisica costituisce infatti uno dei principali fattori di rischio all'insorgenza di patologie cronico degenerative quali il diabete mellito, l'obesità, l'osteoporosi, le patologie cardio vascolari, mentre al contrario la pratica di un'attività fisica moderata favorisce la prevenzione delle suddette patologie, migliorando anche il benessere psicologico degli individui soprattutto anziani, anche attraverso la socializzazione. **Inoltre per camminare non si spende ma si risparmia, non servono palestre, non necessitano particolari attrezzature nè abilità o allenamenti particolari.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it