

VareseNews

Giù dal divano! Arriva il “Gruppo di cammino”

Pubblicato: Venerdì 3 Febbraio 2017



Si possono scegliere itinerari, lunghezza, difficoltà e località dove camminare insieme. Tutto con l'obiettivo di fare un po' di sano movimento, socializzare e ed entrare in contatto con un gruppo di persone che condividono la stessa passione.

Fare sport nella maniera più naturale possibile: camminare.

A Cocquio Trevisago **mercoledì prossimo, 8 febbraio alle 21, verrà presentato all'oratorio Sant'Andrea “Speedy Cocquio”**, un progetto rivolto a quanti intendono cimentarsi nelle passeggiate per il paese.

Un “gruppo di cammino”, ossia un gruppo di persone che, guidate da un volontario, potranno ritrovarsi una o più volte alla settimana per affrontare in compagnia una passeggiata, a **vari livelli di difficoltà a seconda delle capacità di ciascuno.**

«Camminare ha innumerevoli benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico: durante l'incontro tre esperti ci parleranno proprio di questi aspetti, senza dimenticare che camminare insieme è anche (e soprattutto)... divertimento!», fanno sapere gli organizzatori.

Il progetto è possibile grazie al coinvolgimento delle associazioni **Alpini, Amici di Cocquio e SOMS.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it