

VareseNews

“Busto in Cammino”, giovedì il primo appuntamento

Pubblicato: Venerdì 24 Maggio 2024



 Museo del Tessile

 Museo del Tessile, Via Alessandro Volta

 Busto Arsizio

E' prevista per la prossima settimana la prima camminata organizzata dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con ATS Insubria nell'ambito del progetto “**Busto in Cammino**”, presentato qualche settimana fa in occasione di una conferenza, promossa dagli assessorati allo Sport e all'Inclusione sociale, in cui sono stati messi in evidenza tutti i benefici del camminare insieme all'aria aperta.

Partecipare a un gruppo di cammino significa non solo poter migliorare il benessere fisico determinato dalla pratica sportiva – il cammino aiuta a ridurre fattori di rischio per malattie come obesità, ipertensione e diabete -, ma anche cogliere un'importante opportunità di incontro e di socializzazione, che allevia lo stress, combatte la solitudine e l'isolamento sociale, ed è adatta a persone di tutte le età.

Appuntamento quindi per **giovedì 30 maggio alle 18.00 nel parco del museo del tessile** (ingresso da via Galvani): dopo un breve briefing in cui saranno date le prime indicazioni, si camminerà per

un'oretta all'interno del parco stesso. Sarà l'occasione per iniziare a conoscersi e per porre le basi per le prossime camminate: la partecipazione è libera e gratuita, si raccomanda di indossare scarpe e abbigliamento comodi. Informazioni alla mail sportbusto@comune.bustoarsizio.va.it.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it