

## “Passo dopo Passo”. Un progetto gratuito per il benessere in movimento

Di **Redazione** - 10/12/2024

Tempo di lettura: 2 minuti



### L'iniziativa partirà a gennaio 2025

#### Attività fisica personalizzata e accessibile a tutti, guidata da istruttori qualificati

LECCO – Il nuovo anno si apre con un'importante iniziativa dedicata al benessere fisico e mentale: **a partire da gennaio prenderà il via il progetto “Passo dopo Passo: benessere in movimento”**, un programma inclusivo e gratuito che si concluderà a dicembre 2025. Finanziato con i fondi 8xmille della Chiesa Valdese e organizzato dall'Associazione Giretto, il progetto intende promuovere la salute attraverso l'attività fisica, offrendo un'opportunità unica a tutti i cittadini del territorio lecchese e paesi limitrofi.

L'**obiettivo principale del progetto è combattere la sedentarietà**, migliorare la qualità della vita e sensibilizzare sull'importanza della prevenzione delle malattie croniche. Le attività principali saranno il nordic walking, la ginnastica total body e il fitness nei parchi, tutte completamente gratuite (ad eccezione dei costi assicurativi).

Un programma completo per il benessere fisico. Grazie al supporto di istruttori qualificati, i partecipanti potranno scegliere tra diverse attività. **Nordic walking**: camminate dinamiche con bastoncini, ideali per migliorare la postura, tonificare i muscoli e ridurre lo stress sulle articolazioni. Questa attività, adatta a tutte le età, sarà organizzata in sessioni settimanali serali e in camminate estive nei boschi o nei parchi locali.

Inoltre, i partecipanti avranno la possibilità di scegliere attività come la **ginnastica total body**, con esercizi posturali mirati a rafforzare i muscoli, prevenire dolori cronici e migliorare la flessibilità. Le sessioni si terranno in palestra, con particolare attenzione a chi passa molte ore davanti a computer o dispositivi digitali. Infine, il **fitness nei parchi** offrirà sessioni di allenamento all'aperto, permettendo ai partecipanti di praticare attività fisica immersi nella bellezza dei parchi e delle aree verdi locali.

L'**iniziativa è aperta a tutti, senza distinzione di età o livello di preparazione fisica**. I partecipanti verranno suddivisi in gruppi omogenei in base alle loro capacità, con percorsi personalizzati per garantire un'esperienza piacevole ed efficace per ciascuno.

Il progetto "Passo dopo Passo" è rivolto in particolare a persone con patologie sensibili all'esercizio fisico, come ipertensione, diabete, sovrappeso e depressione, ma è aperto anche a chiunque desideri avvicinarsi a uno stile di vita più attivo.

"La letteratura scientifica concorda nel riconoscere che una regolare attività fisica può prevenire e migliorare numerose condizioni croniche. Con soli 10 mila passi al giorno, considerata la soglia ideale per garantire salute e benessere, è possibile ottenere benefici concreti, come la riduzione del grasso corporeo, il miglioramento del metabolismo e un maggiore equilibrio emotivo" spiegano dall'Associazione Giretto.

Le attività si terranno in luoghi scelti per la loro accessibilità, sicurezza e per essere immersi nella natura, con orari flessibili pensati anche per chi lavora. Questo progetto offre un'opportunità unica per prendersi cura di sé in un ambiente sociale e stimolante.

Infine, per iscriversi o ricevere maggiori informazioni, è possibile consultare il sito web [www.giretto.it](http://www.giretto.it), contattare il numero 366/7291389 o scrivere una e-mail a [info@giretto.it](mailto:info@giretto.it)