

L'INIZIATIVA

Passo dopo Passo, benessere in movimento: da gennaio un progetto gratuito

Finanziato con i fondi 8xmille della Chiesa Valdese, il progetto intende promuovere la salute attraverso l'attività fisica, offrendo un'opportunità unica a tutti i cittadini del territorio lecchese e paesi limitrofi



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento



Bulciago Pubblicato: 10 Dicembre 2024 09:20

- Passo dopo Passo, benessere in movimento: da gennaio un progetto gratuito per promuovere
- la salute attraverso l'attività fisica. 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.



Passo dopo Passo, benessere in movimento: da gennaio un progetto gratuito

Finanziato con i fondi 8xmille della Chiesa Valdese, 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 chiaro: combattere la sedentarietà, migliorare la qualità della vita e sensibilizzare sull'importanza della prevenzione delle malattie croniche. Nordic walking, ginnastica total body e fitness nei parchi saranno le tre attività cardine di questa iniziativa, tutte rigorosamente gratuite (ad eccezione dei costi assicurativi).

Un programma completo per il benessere fisico.

Con il supporto di istruttori qualificati, i partecipanti potranno scegliere fra: **Nordic walking** - camminate dinamiche con bastoncini, ideali per migliorare la postura, tonificare i muscoli e ridurre lo stress sulle articolazioni. Un'attività adatta a tutte le età, che sarà organizzata in sessioni serali settimanali e camminate estive nei boschi o in parchi locali: **Ginnastica total body** - esercizi posturali per rafforzare i muscoli, prevenire dolori cronici e migliorare la flessibilità. Le sessioni si terranno in palestra, con particolare attenzione a chi trascorre molte ore davanti a computer o dispositivi digitali; **Fitness nei parchi** - sessioni di fitness all'aperto che permetteranno ai partecipanti di praticare attività fisica immersi nella bellezza dei parchi e delle aree verdi della zona. L'iniziativa è rivolta a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di preparazione fisica. I partecipanti saranno inseriti in gruppi omogenei in base alle loro capacità, con percorsi personalizzati per garantire un'esperienza piacevole ed efficace.

Un progetto per tutti, ma soprattutto per la salute.

"Passo dopo Passo" si rivolge in modo particolare a persone affette da patologie sensibili all'esercizio fisico, come ipertensione, diabete, sovrappeso e depressione, ma è aperto anche a chi desidera semplicemente avvicinarsi a uno stile di vita più attivo.

La letteratura scientifica è unanime nell'affermare che una regolare attività fisica può prevenire e migliorare numerose condizioni croniche. Con soli 10.000 passi al giorno, soglia riconosciuta come ideale per garantire salute e benessere, è possibile ottenere benefici tangibili come la riduzione del grasso corporeo, il miglioramento del metabolismo e un maggiore equilibrio emotivo.

Un'opportunità da non perdere.

Le attività si svolgeranno in luoghi selezionati per essere facilmente accessibili, sicuri e immersi nella natura, con orari flessibili pensati anche per chi lavora. Questo progetto rappresenta un'occasione unica per prendersi cura di sé in un contesto sociale e stimolante. Per iscriversi o ricevere maggiori informazioni, è possibile contattare l'Associazione Giretto di Bulciago, che si occupa dell'organizzazione del progetto, tramite il sito ufficiale o i canali social.

Contatti: www.giretto.it o contattare il numero 366 7291389 – info@giretto.it

Info progetto: <https://www.giretto.it/progetti/passo-dopo-passo>