

Bulciago: Giretto propone un progetto sul benessere

CRONACA DAL TERRITORIO

DOMENICA, 15 DICEMBRE 2024 - 17:37



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.



NORDIC WALKING

Hai voglia di metterti in movimento?
Migliorerai il tuo benessere e scoprirai la bellezza della natura.

Unisciti a noi per praticare il nordic walking, un'attività fisica completa e perfetta per migliorare la salute, la postura e il benessere, stando in compagnia.

Uscite settimanali serali su ciclabili e sentieri lecchesi. Il nordic walking è adatto a tutti, semplice, coinvolgente e si pratica all'aperto tutto l'anno!

Bastano un abbigliamento comodo e scarpe adatte per l'attività outdoor.

Attività gratuita (previa registrazione).

2025



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento



366 7291389
info@giretto.it



otto per
8 mille
CHIESA VALDESE

Progetto sostenuto con i fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese

G
Giretto.it
ASSOCIAZIONI PROMOZIONE SOCIALE



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

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.



GINNASTICA TOTAL BODY

Vuoi migliorare la postura, il benessere e sentirti in forma?

Scopri la ginnastica posturale, un'attività ideale per ridurre tensioni, prevenire dolori muscolari e aumentare la flessibilità. Perfetta per chi cerca un esercizio dolce ma efficace!

Lezioni settimanali in gruppi piccoli e meglio monitorati.

Spazi confortevoli e rilassanti per il massimo benessere.

Bastano un abbigliamento comodo e la voglia di dedicarti al tuo benessere.

Attività gratuita (previa assicurazione)

2025



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento



366 7291389
info@giretto.it



otto per 8mille
CHIESA VALDESE
Progetto sostenuto con i fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese



f i in y

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

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

Hai voglia di partecipare a «Fitness nei Parchi»? Sperimenterai un'attività perfetta per coniugare esercizio fisico e scoperta del territorio.

Un programma per tonificare il corpo, migliorare la resistenza fisica e rilassare la mente, immersi nella natura.

Allenamenti settimanali nei parchi più belli della Brianza lecchese.

Adatto a tutti, con esercizi guidati da un istruttore qualificato.

Porta solo abbigliamento comodo e tappetino, al resto pensiamo noi!

Attività gratuita (previa registrazione).

2025



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento



366 7291389
info@giretto.it



otto per mille
CHIESA VALDESE
Progetto sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese



Giretto.it
ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE



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

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.



PASSO DOPO PASSO
Benessere in Movimento



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.

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.



Merateonline S.r.l. - Via Carlo Baslini 5, 23807 - Merate (LC) - P.IVA 02533410136
Telefono: 039 9902881 - Whatsapp: 351 3481257 - E-mail: redazione@casateonline.it

© Copyright Merateonline S.r.l. - Tutti i diritti riservati. E' proibita la riproduzione e pubblicazione anche parziale di testi, articoli e immagini senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore. RI Lecco numero Rea LC 291.277 - Capitale sociale 10.329,14 €