

"Passo dopo Passo": successo per la prima camminata serale di Nordic Walking

Di **Redazione** - 10/01/2025

Tempo di lettura: 2 minuti



Un progetto che promuove, salute, socialità e scoperta del territorio attraverso percorsi sicuri e suggestivi

All'iniziativa hanno partecipato 23 persone

MALGRATE – Esordio positivo per la prima camminata serale di Nordic Walking del progetto **"Passo dopo Passo: Benessere in Movimento"**, organizzata dall'Associazione Giretto. Nonostante il tempo incerto, hanno preso parte all'iniziativa 23 persone.

"La disciplina del Nordic Walking, che combina il movimento naturale con l'uso di appositi bastoncini, è ideale per allenare oltre il 90% dei muscoli, migliorare la postura e promuovere il benessere psicofisico. **Camminare di sera, in particolare, offre numerosi benefici**, favorisce il rilassamento dopo una giornata intensa, migliora la qualità del sonno e riduce lo stress, il tutto in un'atmosfera serena e suggestiva" spiegano dall'Associazione.

Il gruppo che ha partecipato all'iniziativa, composto da partecipanti di diverse età e livelli di

preparazione fisica, si è ritrovato alle ore 19:30 a Malgrate per intraprendere un percorso di circa 9 km fino alla frazione Pradello di Lecco.

“I percorsi selezionati si snodano lungo ciclopedonali sicure, protette e illuminate, passando per le località di Malgrate, Pescate, Garlate, Lecco e Vercurago – continuano dall'Associazione – Questi itinerari offrono non solo un'alta sicurezza, ma anche la possibilità di ammirare panorami mozzafiato del nostro territorio, anche nelle ore serali”.

Le camminate serali continueranno settimanalmente fino ad aprile, sempre a Lecco, nei giorni di mercoledì, giovedì o venerdì. Questi appuntamenti offrono un'opportunità unica per chi vuole prendersi cura della propria salute, godendo della compagnia di altri e immersi nell'atmosfera serale.

Le uscite sono completamente gratuite e aperte a tutti, previa prenotazione sul sito www.nordic.giretto.it, dove è possibile trovare tutte le informazioni utili per una partecipazione ottimale e richiedere, se necessario, i bastoncini per la camminata.

Ad ogni uscita saranno presenti istruttori qualificati, pronti a insegnare la tecnica corretta del Nordic Walking e a fornire indicazioni per eventuali correzioni posturali. “Partecipare alle nostre camminate non significa solo fare attività fisica, è un'opportunità per scoprire i numerosi benefici di questa disciplina, socializzare e vivere il territorio in modo originale. Camminare insieme non solo migliora il benessere fisico, ma regala anche momenti di relax, condivisione e convivialità” concludono dall'Associazione.

Per informazioni è possibile consultare il sito www.nordic.giretto.it, contattare il numero 366/7291390 o mandare una e-mail a info@giretto.it