

Volete dare una scossa alla pigrizia? Approfittate delle passeggiate organizzate dal comune: sei appuntamenti la domenica mattina ogni due settimane, dal 1 aprile al 10 giugno, per camminare e fare ginnastica all'aria aperta, preceduti da un incontro, giovedì 29 marzo alle 18 in sala consiliare, con una dietista. Perché passeggiare, fare attività motoria e mangiare bene e sano sono comportamenti strettamente legati.

Italiani e toscani sono sempre più pigri e meno attenti ad una dieta sana a tavola. Lo dicono le statistiche - l'84% degli italiani non vive in maniera sana - e i carmignanesi probabilmente non sono da meno. In Comune hanno così pensato di organizzare questa iniziativa per rieducare i cittadini.

Le passeggiate dureranno ogni volta paio di ore, con riscaldamento iniziale e stretching finale. I luoghi cambieranno: da Carmignano a Seano, da Comeana a Poggio alla Malva, fino a Bacchereto ed Artimino. E magari potrà essere anche un'occasione per scoprire (o riscoprire) angoli meno noti del Montalbano.

L'iniziativa è patrocinata dalla società della salute di Prato, anche perché Invogliare le persone a fare sport ed attività fisica è un modo pure prevenire cattive abitudini che si trasformano, in vecchiaia, in acciacchi da curare in vecchiaia e che quindi hanno un costo per la collettività. (w.f.)

#### Programma

#### **Giovedì 29 marzo ore 18.00 - Carmignano, Sala Consiliare**

La Giusta alimentazione per uno stile di vita adeguato

Incontro pubblico con i Dott. ssa G. Brogioni

#### **Domenica 1 Aprile ore 9.15 - Carmignano, Giardini di Viale Redi**

Incontro con istruttore per una camminata di circa due ore

Domenica 15 Aprile ore 9.15 - Seano, Parco Museo Quinto Martini

Incontro con istruttore per camminata di circa due ore

#### **Domenica 29 aprile ore 9.15 - Comeana, Giardini di Via Beethoven**

Incontro con istruttore per camminata di circa due ore

#### **Domenica 13 Maggio ore 9.15 - Poggio alla Malva, Giardini della Scuola Materna**

Incontro con istruttore per camminata di circa due ore

#### **Domenica 27 Maggio ore 9.15 - Bacchereto, Ex Cava**

Incontro con istruttore per camminata di circa due ore

**Domenica 10 Giugno ore 9.15 - Artimino, Piazza San Carlo**

Incontro con istruttore per camminata di circa due ore

*Per ogni camminata è previsto il pagamento di € 1,50 da pagarsi al momento*

**Info:**

Comune di Carmignano, Ufficio Sport e servizi sociali

tel. 055.8750248-249-240-213