



CITTA' DI NOVATE MILANESE

PARTONO A NOVATE I GRUPPI DI CAMMINO

L'Amministrazione di Novate Milanese, in collaborazione con il Circolo Ricreativo e Culturale (CREC), promuove dal 4 aprile e sino a maggio i gruppi di cammino rivolti a tutti i cittadini.

Novate Milanese 30 marzo 2011 - Un'iniziativa per favorire la pratica dell'attività sportiva di base, per stare bene con il proprio corpo e per vivere al meglio la città. Sono questi gli obiettivi dei **Gruppi di Cammino**, momenti di aggregazione e attività fisica, organizzati dall'Ufficio Sport dell'Amministrazione Comunale, insieme al **Circolo Ricreativo e Culturale (CREC)**, per aiutare i cittadini novatesi a migliorare la propria salute e, perché no, anche il proprio aspetto.

Al via da lunedì 4 aprile e sino a fine maggio i Gruppi di Cammino saranno diretti e coordinati da un laureato in scienze motorie che svolgerà il ruolo di guida del gruppo. **Due gli appuntamenti settimanali ogni lunedì e giovedì al Parco Ghezzi** – nella zona dei campi per il gioco della bocce - **con partenza alle ore 9.30** e ritorno previsto attorno alle 11.

In questa ora e mezza i partecipanti avranno l'occasione di **camminare lungo percorsi prefissati di lunghezza diversa**, inserendo anche qualche esercizio fisico – con modalità simili a quelli dei percorsi vita già presenti in alcuni parchi cittadini – e potranno quindi effettuare una **camminata piacevole e salutare** anche in compagnia di altre persone per salvaguardare e anzi incrementare il grado di socializzazione dell'iniziativa.

Ovviamente i Gruppi di Cammino sono principalmente rivolti alle persone più "mature" ma sono anche dedicati **a tutti coloro i quali abbiano necessità, esigenza e voglia di muoversi** per evitare di perdere efficienza a causa di uno stile di vita troppo sedentario. L'attività fisica regolare aiuta infatti a sentirsi meglio e **sono tanti i benefici** che un regolare programma di esercizio fisico, anche di bassa intensità come il semplice cammino, può portare al nostro corpo. Fra questi ci sono certamente **l'efficienza cardiorespiratoria e il miglioramento del controllo della pressione arteriosa**, utili alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. E ancora una **diminuzione del rischio di sviluppare il diabete**, il mantenimento della forza muscolare e della **funzionalità delle articolazioni**, particolarmente a rischio soprattutto nelle donne più in là con gli anni a causa dell'osteoporosi. E per finire un **miglioramento dell'umore** e il contrasto a forme di depressione e ansia provocate spesso da una mancanza di vita all'aria aperta e di contatto con altre persone.

Il contributo per la partecipazione a tutta l'iniziativa è fissato in soli 10 euro.

Informazioni sui Gruppi di Cammino possono essere richieste all'Ufficio Sport del Comune di Novate Milanese, negli uffici di via Repubblica, 80 o al telefono al numero 02 35473279.

Le iscrizioni possono essere effettuate direttamente al Parco Ghezzi nelle giornate di attività.