
Giornata della donna: Acli Marche, a San Benedetto del Tronto “Sport in rosa”

In occasione della Giornata internazionale della donna, l'U.S. Acli Marche Aps ha promosso per sabato 9 marzo (dalle 10 alle 12.30) l'iniziativa “Sport in rosa” realizzata in collaborazione con il Comune di San Benedetto del Tronto (all'interno del programma di “Marzo è donna 2024”) e con il Centro commerciale Portogrande. La partecipazione all'evento è gratuita ma occorre prenotare inviando un messaggio al numero 3939365509 indicando il proprio nome e cognome. Il programma dell'iniziativa (aperta comunque a persone di ogni sesso e di ogni età) prevede la pratica gratuita di due discipline: il Nordic Walking ed il Fitwalking, a cui è abbinata una passeggiata botanico/naturalistica guidata all'interno della Riserva Naturale della Sentina. Il Nordic Walking ha un grande valore per la salute pubblica e anche per questo sta riscuotendo sempre più successo anche in Italia, in ragione delle sue preziose caratteristiche che lo rendono uno sport sano, sicuro, naturale, completo e adatto a tutti. Il Fitwalking non è una cura, ma una “terapia preventiva”. Praticare il Fitwalking con regolarità aiuta a raggiungere gradualmente il miglior equilibrio fisico e a incrementare progressivamente lo stato di benessere derivante dall'attività, con il vantaggio indubbio di essere accessibile a tutti.

Daniele Rocchi