

"Walk 4 Life", promuovere l'attività fisica attraverso la riscoperta del territorio

Obiettivo del corso, totalmente gratuito, è la promozione del valore dello sport

FASANO - Lo sport come valore, diritto e stile di vita. "Walk 4 Life" rappresenta proprio questo e mira a declinare concretamente il principio del diritto allo sport per tutti e a fornire anche un servizio sociale gratuito alla comunità volto all'educazione allo sport e all'acquisizione di corretti stili di vita. La ricetta per vivere molto meglio e più a lungo è molto semplice: muoversi regolarmente, mangiare in modo sano, avere atteggiamento positivo, relazioni sociali significative in un ambiente sano e pulito. Questi quattro elementi dello star bene, essendo sinergici tra loro, danno vita ad un circolo virtuoso.

Il progetto prevede attività sportiva di camminata da eseguire la domenica mattina, per dodici mesi (valutando ogni domenica le condizioni meteo), una campagna informativa sui corretti stili di vita e sulla promozione di comportamenti virtuosi a favore della sana e corretta alimentazione e dello sport, e la riscoperta del territorio. Obiettivi sono la promozione dell'attività fisica attraverso il naturale processo motorio, il contrasto e la prevenzione di sovrappeso, obesità e cattive abitudini alimentari, la promozione dei valori educativi dello sport e dell'inclusione sociale, la promozione delle diversità, il supporto a coloro i quali non hanno la possibilità economica di seguire corsi sportivi a pagamento, e la prevenzione di malattie croniche.

Il progetto si rivolge a tutti coloro che ne volessero prendere parte, senza esclusione di nessun tipo, ed è completamente gratuito. Unica richiesta è il possesso di un certificato medico per attività sportiva non agonistica, il tesseramento (gratuito) presso Gym Moving Club per un ente di promozione sportiva, e la presentazione della domanda (da ritirare presso il centro sportivo Gym Moving Club).

Tempo di lettura stimato: 40"

06/04/2018 05:50