

**A TUTTE LE TESTATE GIORNALISTICHE
LORO SEDI**

Lugo (Ravenna), 17 Maggio 2011

COMUNICATO STAMPA

Estate 2011, col «Walking» si fa ginnastica insieme camminando

Per il settimo anno consecutivo dal 23 Maggio le salutari camminate nei parchi della Bassa Romagna promosse dal locale Comitato Uisp col Patrocinio dei Comuni e totalmente gratuite per i partecipanti.

Con l'inizio della bella stagione si aprono anche i parchi pubblici e diventa piacevole concedersi una bella passeggiata nel verde, magari in gruppo, con amici vecchi e nuovi. E con le temperature miti della primavera torna per la settima volta consecutiva, dopo il successo riscosso nei precedenti anni, il progetto «Walking, facciamo ginnastica camminando», promosso come sempre dalla Uisp Bassa Romagna che ormai da quasi 40 anni organizza e gestisce attività motorie rivolte al benessere psico-fisico ed al miglioramento della qualità della vita per cittadini dai 45 anni in poi.

Il «Walking» è pensato per chi ama stare all'aria aperta, sperimentato per la prima volta già durante l'estate 2005 nei giardini del Tondo di Lugo e replicato successivamente, facendo seguito al gradimento riscontrato, in diversi Comuni e territori della Bassa Romagna, da Alfonsine a Bagnacavallo, da Conselice a Cotignola, proseguendo poi con Lavezzola, Lugo, Massa Lombarda, Russi, S. Agata sul Santerno e Fusignano, tutti Comuni che hanno concesso il loro Patrocinio a questa iniziativa.

Ideato negli Stati Uniti, il «Walking» ha già conquistato in Italia migliaia di persone. Questa camminata svelta a passi lunghi, svolta in modo tecnico ma non agonistico, è una vera e propria «attività sportiva», accessibile a tutti e senza controindicazioni. Non si corre, ma si cammina a passo sostenuto. Per questo è meno traumatica per le articolazioni e può essere praticata anche da chi è in sovrappeso, ha problemi di schiena o ginocchia. E' perfetta per tonificare, soprattutto i muscoli delle gambe. Con 30-40 minuti al giorno, infatti, si migliora il tono muscolare, si perde peso e si aumenta l'agilità. «Walking» non significa solamente attività motoria, ma è anche una filosofia di vita, un modo di entrare nel quotidiano fatto a misura di ognuno, col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda. Il «Walking» è trasversale a tutte le attività di fitness in genere ed è adatto ad ogni età.

Da Ottobre 2010 sino ad oggi circa 700 persone hanno svolto attività di ginnastica in palestra con la Uisp Bassa Romagna e dal prossimo **23 Maggio 2011** potranno proseguire con cadenza bisettimanale e totalmente gratis in diversi spazi individuati per questo progetto. Ad Alfonsine il «Walking» si svolgerà al Parcobaleno, a Bagnacavallo al Parco di via Togliatti, a Conselice nel parco Comunale, a Lavezzola nel parco di via Gandolfi, a Cotignola nel parco Sandro Pertini, a Lugo nei tradizionali Giardini del Tondo, a Massa Lombarda al parco della Bocciofila, a Russi al parco Berlinguer, a S. Agata nel bellissimo scenario del Lungofiume Santerno ed infine a Fusignano al Parco Primieri.

Come anticipato, l'attività nei parchi sarà anche quest'anno gratuita e verrà condotta da istruttori qualificati. Al progetto «Walking» potranno prendervi parte tutti gli interessati, senza alcun limite, e sarà inquadrato nuovamente nei «Piani per la Salute» della Provincia di Ravenna. Ovviamente, l'uso dei parchi avverrà nel massimo rispetto della natura e delle regole vigenti.

Per ulteriori informazioni relative alle giornate ed agli orari di svolgimento dell'iniziativa è possibile rivolgersi agli uffici della Uisp Bassa Romagna, Piazzale Veterani dello Sport n.4 48022 Lugo (Ra), tel. 0545-26924, fax 0545-35665, e-mail lugo@uisp.it, www.uispbassaromagna.it.

**Uisp Bassa Romagna
UISP BASSA ROMAGNA**



Piazzale Veterani dello Sport, 4 48022 Lugo (Ra)
Tel. 0545-26924 Fax 0545-35665
www.uisp.it lugo@uisp.it
P.Iva 01383140307 C.F. 82007260380