



## Primi passi nello sport con il fitwalking a Buccinasco

Il Comune e le farmacie comunali invitano la cittadinanza a camminare insieme la domenica mattina con Gigi Mastrangelo, istruttore certificato in fitwalking. Il primo appuntamento è in programma domenica 15 gennaio alle 9.45 di fronte al Municipio di via Roma

Buccinasco (9 gennaio 2023) – Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani. È una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita. Un modo divertente per mantenersi in salute, prevenire alcune patologie e ritrovarsi.

Il Comune e le farmacie comunali, tra gli eventi di “Lunga vita a Buccinasco”, invitano le cittadine e i cittadini a partecipare al **progetto gratuito di Fitwalking**: un’ora di **camminata in gruppo** la **domenica mattina dalle 9.45 alle 10.45** con la guida del **coach Gigi Mastrangelo** (Asd Vpevents Walk & Sport).

Può aderire qualunque persona in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia.

Il **primo appuntamento** è in programma **domenica 15 gennaio**, con **ritrovo** alle **ore 9.45** davanti al Municipio di via Roma 2.

Le date successive: 5 febbraio – 5 marzo – 3 aprile – 7 maggio.

**La partecipazione è gratuita.**

Ufficio stampa Comune di Buccinasco