

# Argento Vivo

## 50 Passi & Più

50&Più Università ha avuto la possibilità di aderire al progetto “**Argento vivo**” promosso dall’USL Toscana nord-ovest con la collaborazione degli enti locali. Questo progetto propone la promozione dell’attività fisica negli over 65 (ma non solo) in quanto è dimostrato che uno stile di vita attivo ha effetti molto positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita. L’associazione partecipa a questo progetto attraverso l’attivazione dei Gruppi di Cammino in percorsi strutturati.

Il primo gruppo “**Argento Vivo**” ha preso il via nel 2019 e si ritrova per percorrere l’anello delle Mura con partenza dalla Casa del Boia. La referente è la sig.ra Daniela Bongiorno che può essere contattata al n. 333 8330637.

In particolare il lunedì sarà attivata la **Camminata metabolica**, sotto la guida di Amelia La Monica, ex istruttrice di Spinning e Pilates, che aiuterà il gruppo a rimettersi in forma a livello psicofisico. Saranno effettuate tre fermate ai baluardi, con esercizi di fitness mirati e stretching finale, anche con l’aiuto degli elastici.

Il secondo gruppo “**50 Passi & Più**” è coordinato dal sig. Renzo Avenante (n. 3491286475) e prevede percorsi sia sulle Mura Urbane che nei dintorni di Lucca e Capannori.

E’ un’opportunità per fare esercizio fisico non impegnativo e nello stesso tempo socializzante ed aggregativo. L’attività è di impegno modesto, gratuita e non richiede certificato medico.

La proposta è rivolta solo agli associati 50&Più.

Si consiglia l’uso di scarpe da walking.

**Nota:** L’orario subirà dei cambiamenti a seconda della stagione e delle condizioni atmosferiche.