

## WALK & RUN A IL CENTRO DI ARESE SI CORRE LA 3<sup>A</sup> EDIZIONE QUANDO SALUTE E DIVERTIMENTO CORRONO INSIEME

*Domenica 22 settembre, torna la manifestazione sportiva non competitiva organizzata da IL CENTRO, in collaborazione con Humanitas Medical Care Arese*



Arese, 02 Settembre 2019 – Che si sia runner allenati o sportivi della domenica, correre o camminare a passo sostenuto è un'attività aerobica molto utile, per mantenere e migliorare la salute e la vitalità del nostro fisico.

E' con questo spirito che, **Domenica 22 Settembre, IL CENTRO**, in collaborazione con **Humanitas Medical Care Arese**, propone per il terzo anno consecutivo **WALK & RUN**, la nota corsa non competitiva perché ... il traguardo da raggiungere è sempre il benessere e la salute.

L'edizione 2019 offre la possibilità di scegliere fra due percorsi non competitivi di **4 e 9 km**, sia per adulti che bambini.

Non solo la corsa e la camminata come protagoniste. Humanitas Medical Care si trasferisce all'esterno de **IL CENTRO** di Arese, dando vita ad una vera e propria **area dedicata alla salute** con tante **iniziative di prevenzione gratuite** a cura di **nutrizionisti, ortopedici, fisioterapisti e tanti altri specialisti**.

**Novità** dell'edizione 2019? **Due** interessanti **attività** (gratuite), per sfidare i propri limiti e conoscersi meglio.

1. **Climbing Area**: alta 7 metri con 6 percorsi, scalabile fino 3 persone in contemporanea. Per tutti gli amanti degli sport estremi sarà presente una parete che darà la possibilità di provare il brivido dell'arrampicata sportiva in massima sicurezza.
2. **Scopri Come Corri**: grazie alla collaborazione dei brand di abbigliamento sportivo **Asics** e **Game7 Athletics**, sarà possibile eseguire uno speciale test per misurare il grado di pronazione dei propri piedi in fase di corsa: **Asics** e **Game7 Athletics**, insieme ad uno specialista di **Humanitas Medical Care**, saranno presenti per offrire consulenza e consigli su come

correggere eventuali posture scorrette scegliendo, anche, la calzatura più adatta alle proprie esigenze. Questa attività si svolgerà dalle ore 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30<sup>1</sup> su tapis roulant attraverso l'utilizzo di **Foot Id**, ovvero un insieme di sensori e dispositivi posizionati alle caviglie e sul bacino del runner, con l'ausilio di una telecamera che filmerà la corsa e trasmetterà tutti i dati necessari da analizzare al programma installato su iPad.

**Walk&Run**, che prende vita anche grazie al **patrocinio dei comuni di Arese, Lainate** e con la collaborazione di **GSO Don Bosco** di Arese, aspetta tutti nell'area esterna del mall (fronte Viridea) con un ricco programma di iniziative:

- Dalle ore 9.00 >> gli specialisti di **Humanitas Medical Care**, ortopedici, nutrizionisti, fisioterapisti, e tanti altri ancora, aspettano i partecipanti per con attività di prevenzione gratuite;
- Ore 8.30 - 9.30 >> ritiro **pacco gara**, riservato a **650 iscritti (nr. massimo di partecipanti)**, ricco di tante utili sorprese;
- Ore 9.45 >> partenza dei partecipanti che percorreranno il circuito **non competitivo di 9 Km**;
- Ore 10.10 >> partenza dei partecipanti che percorreranno il circuito **non competitivo di 4 Km**;
- Per tutti i partecipanti, a disposizione una ricca area ristoro allestita da **IPER, la grande i**.

Al termine della manifestazione, infine, tutti gli iscritti parteciperanno all'**estrazione finale** durante la quale verrà assegnato un **corso di guida sicura** su auto, da svolgersi presso **LA PISTA**, Centro di Guida Sicura **ACI VALLELUNGA** e tantissimi **altri premi** offerti da Humanitas Medical Care.

Iscriversi all'evento è semplicissimo: **da lunedì 2 settembre** si potrà registrarsi on line sul sito **[www.humanitas-care.it](http://www.humanitas-care.it)** oppure recandosi personalmente presso **Humanitas Medical Care** situato al primo piano del mall di Arese. La **quota di iscrizione<sup>2</sup>** verrà **interamente devoluta** all'Associazione Aresina **Maisha Marefu Onlus** ([www.maishamarefu.org](http://www.maishamarefu.org)), che ha l'obiettivo di migliorare le condizioni di vita di popolazioni fortemente svantaggiate.

Sono stati in **650** a correre lo scorso anno i partecipanti della **WALK & RUN**: quest'anno corri anche tu insieme a **IL CENTRO** e **Humanitas Medical Care**, per raggiungere il traguardo della salute!

Per ulteriori informazioni e regolamento, consultare i siti:

**IL CENTRO** ([www.centroilcentro.it](http://www.centroilcentro.it))

**Humanitas Medical Care** ([www.humanitas-care.it](http://www.humanitas-care.it))



<sup>1</sup> Sarà possibile effettuare il test anche sabato 21 presso il negozio Game7 Athletics dalle ore 14.30 alle ore 19.30

<sup>2</sup> 5 euro per i maggiori di 18 anni; 3 euro dai 12 ai 18 anni; gratuito per i minori di 12 anni

# Press Release



**About Tea:** Tea Spa, società del Gruppo Finiper Spa, ha sede a Milano in Via Ponchielli 7.

**Contatti ufficio stampa: Say What? – Via Procaccini 73, Milano** [www.saywhat.it](http://www.saywhat.it)

Geraldina Soldadino [g.soldadino.cons@saywhat.it](mailto:g.soldadino.cons@saywhat.it)

Tel 02 3191181 – Cell. 388 393 8334

Silvia Destino [s.destino@saywhat.it](mailto:s.destino@saywhat.it)

Tel 02 3191181

**Contatti ufficio stampa Humanitas Medical Care Arese**

Marta Galbiati [marta.galbiati@materdomini.it](mailto:marta.galbiati@materdomini.it)

Tel 0331 476343

Francesca Preziosi [francesca.preziosi@materdomini.it](mailto:francesca.preziosi@materdomini.it)

Tel 0331 476117