

VareseNews

Ginnastica dolce e Yoga, i nuovi corsi della Cooperativa di Belforte

Pubblicato: Venerdì 2 Ottobre 2015



La **Cooperativa di Biumo Inferiore e Belforte**, dopo l'avvio della tradizionale stagione 2015/2016 di **ballo liscio** (che avrà luogo ogni sabato sera e domenica pomeriggio fino al prossimo mese di maggio) avvenuto la settimana scorsa, ha annunciato anche l'avvio della stagione dei corsi presso il salone "**René Vanetti**" (circa 150 posti) e la sala "**Gino Grassi**" (circa 50 posti), in viale Belforte 165.

Da martedì 6 ottobre, partirà, infatti, nel salone "René Vanetti" il **corso di ginnastica dolce**, al martedì e al venerdì, dalle 15.30 alle 17.30, con l'istruttore Kristian Macheda, di comprovata capacità ed esperienza pluriennale (per info 338/9660933); da mercoledì 7 ottobre, partirà, invece, nella sala "Gino Grassi", il corso di shiatsu, che avrà luogo ogni mercoledì, dalle 19 alle 21, con l'insegnante Angela Tiziana Torrente, profonda e qualificata conoscitrice della tecnica di trattamento del corpo nata in Giappone (per info 368/255231).

Da novembre, poi, l'associazione "Mach '96" attiverà negli spazi della Cooperativa una serie di nuovi corsi volti a migliorare il benessere psico-fisico dei propri associati. Si tratta di corsi che vanno dalla **Zumba** (fitness musicale di gruppo che utilizza ritmi e movimenti della musica afro-caraibica mixati con movimenti tradizionali dell'aerobica), al mercoledì, dalle 18 alle 19; al **Pilates** (per migliorare flessibilità, tonicità e coordinazione, postura statica e dinamica, forza e resistenza muscolare), al giovedì dalle 9.30 alle 10.30; dal **Raja Yoga** (attività costruita intorno ai cardini della disciplina descritti dai testi classici Yoga Sutra e Hatha Yoga Pradipka), al giovedì, dalle 18.30 alle 20; alla **Meditazione**

(volta a conseguire la capacità di focalizzare la mente e disgregare il vortice di pensieri che ci avvolgono nella quotidianità portando via molte energie), al giovedì, dalle 20 alle 21. (Per info 328/6317799 – 338/9660933).

«La Cooperativa di Biumo Inferiore e Belforte, luogo storico della cooperazione varesina, ha sempre svolto una funzione culturale importante nel rione di Belforte e nella città di Varese – spiega il presidente **Fabrizio Mirabelli** – Nei nostri locali, abbiamo ospitato, nel corso degli anni rappresentazioni teatrali (del premio Nobel Dario Fo, di Bebo Storti, di Paolo Franzato, della compagnia dialettale della Ra Sciloria, tanto per fare solo alcuni esempi), concerti di musica classica e di musica leggera (con ospiti celebri come il maestro Scimone, il maestro Chailly e Laura Fedele), letture di poesie (dei poeti Amedeo Bianchi e Dino Azzalin e dei Poeti dialettali della Famiglia Bosina), presentazioni di libri e mostre d'arte».

«Dallo scorso maggio, – continua Mirabelli – quando l'assemblea dei soci mi ha eletto presidente della Cooperativa per la terza volta (lo ero già stato dal 2000 al 2008), insieme al nuovo Consiglio di amministrazione, composto, con un giusto mix, di persone che facevano già parte del precedente Consiglio e di persone nuove, alla loro prima esperienza, abbiamo deciso di puntare molto, per i prossimi anni del nostro mandato, sulle attività culturali. Desideriamo fare della nostra cooperativa, più ancora che in passato, uno spazio frequentato e vivo, in grado di diventare un vero e proprio punto di riferimento per quanto riguarda le attività sociali e culturali».

«Colgo l'occasione – conclude Mirabelli – per ricordare che Il 13-14-15-16 ottobre avrà luogo anche la gita sociale in Veneto e Trentino Alto Adige; l'8 novembre la castagnata sociale; il 12 dicembre il torneo di scopa d'assi. E sono orgoglioso di sottolineare che tutte queste iniziative sono possibili grazie all'impegno volontario e gratuito non solo del Consiglio di amministrazione ma anche di tanti soci che, con passione ed entusiasmo, dedicano molte delle loro energie e molto del loro tempo libero a ideare e migliorare le attività della nostra Cooperativa».

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it