

“Palestra a cielo aperto” è un successo, tornerà la prossima estate

Pubblicato: Giovedì 12 Settembre 2019



Ci si può allenare in luoghi diversi dalla palestra? Da metà giugno all'11 settembre è stato sperimentato al parco della Magana di **Cassano Magnago** un'alternativa allo sport al chiuso (“**Una palestra a cielo aperto**”) organizzata dal sindaco **Nicola Polisenò** e dall'assessore ai Servizi alla Persona in sinergica con la cooperativa sociale Totem di Varese e gli istruttori del Centro Studi Karate di Busto Arsizio. L'iniziativa, andata avanti per tutto il periodo estivo, era rivolta ad adulti ed anziani; completamente gratuita, è stata sostenuta economicamente dal comune e da Coop Lombardia.

L'attività proposta – due giorni a settimana, il lunedì e il mercoledì per un'ora – è stata caratterizzata da un lavoro a bassa intensità, senza carichi eccessivi per il fisico dei partecipanti, al fine di migliorare la qualità della vita di tutti i giorni dell'anziano: lo scopo era **insegnare al proprio corpo a reagire meglio alle sollecitazioni**, riuscendo così a prevenire molti micro traumi. Carica emotiva e socializzazione hanno poi integrato e completato il corso.

Questa edizione 2019 ha registrato un incremento su tutte le fasce d'età dei partecipanti, dai cinquanta agli ottant'anni e oltre: l'81% di loro, inoltre, erano donne. «Soddisfatti del successo, ci riproponiamo di renderlo un appuntamento estivo fisso con l'obiettivo di far partecipare sempre di più i cassanesi».

redazione@varesenews.it