

In collegamento (anche) con lo Sri Lanka per fare yoga online

Pubblicato: Venerdì 20 Marzo 2020



I divieti a frequentare palestre e altre strutture sportive stanno mettendo **a dura prova gli appassionati di fitness** e tutta l'ampia galassia di persone, più o meno assidue, che praticano attività fisica per mantenersi in forma.

In queste settimane **molte strutture si sono organizzate** per offrire ai propri clienti una serie di esercizi da svolgere tra le mura domestiche, spesso attraverso video tutorial da seguire per provare a mantenersi in forma (e a mantenere le forme) **dribblando anche le tentazioni offerte da frigorifero e fornello** sempre a portata di mano.

Tra le varie palestre impegnate su questo fronte anche **la Twin Body, nata a Ispra** e oggi presente anche nella Città Giardino all'interno della storica "Varesina". Con una particolarità: oltre alle **lezioni a distanza tenute da Marco Magnani, Riccardo Aimini** (i due responsabili – *foto in alto*) e altri istruttori, c'è anche la possibilità (gratuita e per tutti) di assistere a lezioni organizzate **a migliaia di chilometri** di distanza.

Grazie ad **Alice Maisetti, giovane insegnante di yoga varesina... in trasferta**: «Oggi Alice è in Sri Lanka e vi resterà almeno per un po' di tempo visto che per l'emergenza coronavirus è difficile espatriare e visto che laggiù la situazione è ancora tranquilla – **spiega Marco Magnani** – Così l'abbiamo **coinvolta nel nostro progetto di allenamenti virtuali**, il *virtual workout*, che abbiamo messo a disposizione di tutti e non solo dei nostri associati. Proprio ieri mattina – giovedì 19 – è stato il turno di Alice in collegamento streaming: il suo spazio è uno di quelli di livello superiore ma in

generale i nostri corsi sono **pensati per far muovere proprio tutti**. Da parte nostra è un piccolo sacrificio che può aiutare tanta gente a non perdere l'abitudine di uno stile di vita attivo e sano».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it