

Ginnastica in mezzo alla natura, torna al Parco Alto Milanese "Una palestra a cielo aperto"

Date : 21 Giugno 2021

Al via venerdì 25 giugno, con l'evento di prenotazione, **"Una palestra a cielo aperto"** al **Parco Alto Milanese**. Fino al 17 settembre, il martedì al venerdì dalle **9.00 alle 11.00** e il **martedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.30**, si terranno le lezioni di ginnastica leggera per adulti, diventate ormai dopo quasi 20 anni un appuntamento fisso per molti affezionati.

Organizzati da Centro Studi Karate e Associazione Totem, insieme al Consorzio Parco Alto Milanese, i corsi sono partiti nel 2002 e sono diventati nel tempo un momento di aggregazione che ha fatto nascere amicizie e in alcuni casi anche amori. **Aperte, gratuite e libere a tutti** e a tutte le età - **il più giovane ha 35 anni la più anziana ne ha 104** - le lezioni sono condotte da operatori specializzati nell'**area della Baytina**: l'attività è dedicata anche agli ospiti di Fondazioni Case, di Riposo e dei Centri Diurni e delle Associazioni di persone **diversamente abili del territorio**.

«Lo sport è ormai quasi **una scusa per stare assieme in mezzo alla natura** - ha spiegato Stefano Bottelli, referente del progetto di cooperativa Totem -, per generare un benessere diffuso e un invecchiamento attivo. In questi anni sono nati rapporti meravigliosi e duraturi e ormai abbiamo **superato 200 iscritti di ogni età**: la signora Maddalena lo scorso anno a 104 anni ha partecipato più sessioni di ginnastica al mattino con la propria casa di riposo e se le sarà concesso di uscire dalla struttura saremo felicissimi di accoglierla anche in questa nuova edizione che parte con rinnovato entusiasmo».

L'appuntamento è quindi per il 25 giugno alle 10.30 al bar della baytina per la presentazione dei corsi. Per info 348 3010271 - 3662762702

**UNA PALESTRA
A CIELO APERTO 2021**

**CONSORZIO PARCO ALTOMILANESE
PARCO ALTOMILANESE
22 GIUGNO - 17 SETTEMBRE**

Per adulti e pensionati
la possibilità di fare ginnastica al parco
Dal martedì al venerdì mattina ore 9.00-11.00
Martedì e Giovedì 17.30 - 18.30

UN'ESTATE DI GINNASTICA IN SICUREZZA ED ARMONIA

L'attività è gratuita con prenotazioni
Presentazione venerdì 25 Giugno ore 10.30
presso bar "LA BAYTINA"

CONTATTI Istituto CSK - 0362/62701 (Pavia)
Organizzazione Totem - 3483816271 (Belferi)

**MISURE DI PROTEZIONE
E PREVENZIONE** Organizzazione Totem - 3483816271 (Belferi)
Organizzazione Totem - 3483816271 (Belferi)
Organizzazione Totem - 3483816271 (Belferi)

CSK **TOTEM**