

A Bolladello debutta il corso di ginnastica dolce

Pubblicato: Martedì 12 Aprile 2022



A Bolladello di Cairate parte il corso di ginnastica dolce, promosso dal **Centro Anziani Incontriamoci**, in collaborazione con il Comune.

«Grazie al miglioramento della qualità della vita, l'età media della popolazione si è alzata e quindi è sempre più importante mantenere in salute mente e corpo» dice **l'assessore al sociale Elena Blini**, presentando la nuova attività, che si svolgerà il giovedì mattina, a partire dal 21 aprile, dalle ore 9:30 alle ore 10:30.

A seconda delle condizioni meteorologiche, il corso si svolgerà sulla pista ciclabile (nella foto), nel parco di Bolladello o al Centro Anziani.

Il corso è rivolto a chiunque voglia riprendere o iniziare una attività motoria, soprattutto dopo il lungo e difficile periodo del lockdown.

«Nel programmare il corso, una particolare attenzione è stata posta **alla terza età, ma non solo**» aggiunge Blini. «**Potrà iscriversi chiunque voglia riprendere l'attività fisica in maniera dolce e progressiva**».

Il costo di partecipazione è di 20 euro per quattro lezioni mensili.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni (entro il 20 aprile p.v), rivolgersi al Centro Anziani Incontriamoci, presso l'Area Feste **“Fabio Remec” in via G. Garibaldi, Bolladello di Cairate**. Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 14:00 alle ore 18:00.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it