

## I corsi Uisp di piazza De Salvo: quelle ore che ricaricano di energia

**Pubblicato:** Mercoledì 28 Settembre 2022



A Varese, in piazza De Salvo, all'angolo con via Lombardi, c'è **una palestra che è un piccolo gioiello**. Un luogo curato e attrezzato – che fa **parte della sede di Uisp Varese** – dove sempre più persone, dalla prima infanzia alla terza età a seconda dei corsi, si danno appuntamento per svolgere attività fisica e socializzare.

Neppure la pandemia ha ridimensionato i gruppi e le attività: lo scorso anno, nonostante ci fossero dei rigorosi protocolli da rispettare, **le persone non hanno rinunciato a quelle ore di ginnastica** perché ricaricano di energia positiva.

### TONIFICAZIONE

«Quest'anno è tutto più rilassato e spensierato – spiega **Sara Giusti**, insegnante di *GAG* e *pilates* – **I corsi in presenza si affiancano ancora a quelli online**, per dare a ciascuno la formula che preferisce». **Gag total body** è un corso “ad alta intensità” di tonificazione per gambe, addominali e glutei e braccia. Il **pilates**, invece, è un corso posturale, di concentrazione, attenzione alla respirazione, con mix di stretching ed esercizi per rinforzare la schiena. Sara aspetta tutti, in presenza e online, il **lunedì** dalle 19 alle 19.45 con gag-total body. **Giovedì**, stessa ora, stesso corso, stesse modalità. Il pilates si svolge il **lunedì** dalle 19.55 alle 20.40 (in presenza e online), **martedì** dalle 15.15 alle 16 in presenza, **giovedì** dalle 15.15 alle 16 e dalle 19.55 alle 20.40 (in presenza e online).

## PSICOMOTRICITÀ

Ad ottobre partirà anche il corso di **psicomotricità tenuto da Giulia Cannizzaro**. Un percorso di **10 incontri** di un'ora ciascuno. «L'obiettivo principale sarà favorire il **benessere psicofisico di ogni bambino** e promuovere l'espressività globale attraverso il corpo e il movimento – spiega l'insegnante – La psicomotricità si realizza attraverso **attività ludiche di libera espressività corporea**, che costituiscono le modalità comunicative privilegiate del bambino, e che vengono agite con lo psicomotricista per attivare una progressiva conoscenza di sé e delle proprie potenzialità». L'appuntamento è ogni **venerdì**: per i bambini da 6 a 10 anni, dalle 15 alle 16, mentre i piccoli di età compresa tra i 3 e i sei anni si alleneranno a seguire, dalle 16.15 alle 17.15.

## TERZA ETÀ

Tantissima richiesta per i corsi di **ginnastica dolce** (il **lunedì** dalle 8.30 alle 9.15 e il **mercoledì** dalle 14.30 alle 15.15). E per la **ginnastica rotazione** (posturale, pilates, stretching e mantenimento) che si svolge il **lunedì** e il **mercoledì**, dalle 17 alle 17.45. Entrambi i corsi sono tenuti da **Rita Di Toro**, che afferma: «Si tratta di attività studiate per **tenersi in forma e far sentire meno gli acciacchi** dell'età. Usiamo la **musica** per darci un ritmo e rendere il tutto più piacevole. Ogni anno la richiesta di partecipazione cresce perché in questi corsi si sta bene, divertendosi».

Per fare una **prova gratuita**, chiamare 0332-813001, oppure scrivere a [varese@uisp.it](mailto:varese@uisp.it).

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di Uisp Varese