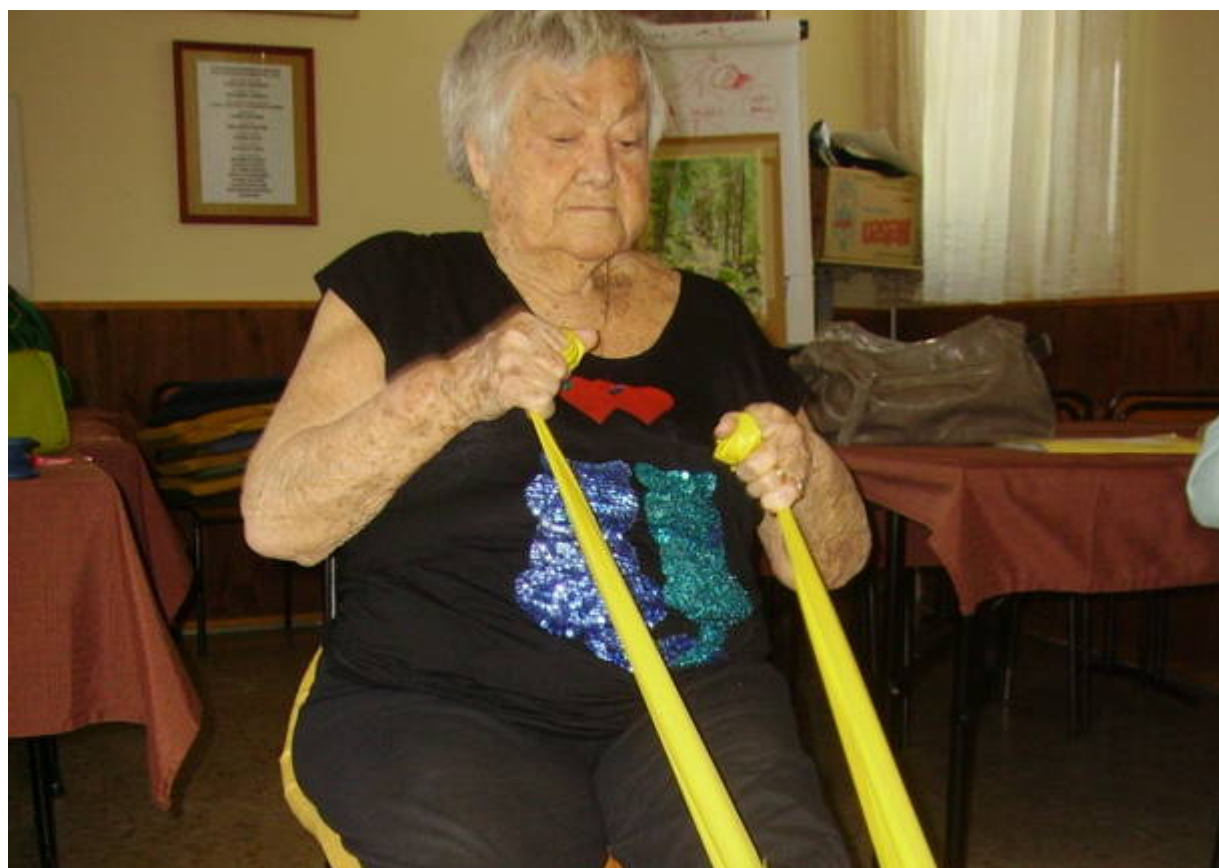


## Csk Busto porta la ginnastica nel condominio

**Pubblicato:** Mercoledì 18 Gennaio 2023



Da sempre in linea con la filosofia Uisp dello sport per tutti, **il Csk Busto** anche quest'anno propone un **fitto calendario di attività** pensate in particolare per quelle fasce di popolazione che hanno **meno possibilità di praticare attività motorie**. Cavallo di battaglia dal 2008 è la **ginnastica per le persone anziane e fragili**, corso sostenuto anche dai servizi sociali del Comune di Busto Arsizio che è frequentato da persone che arrivano fino a 95 anni di età.

L'ultima evoluzione di questa attività è **“Mens Sana In Corpore Sano”**, proposta che lega **l'attività motoria a momenti di lettura** di libri, organizzata in collaborazione con **Galleria Boragno** (con la presenza di Francesca Boragno) una delle principali e storiche librerie di Busto.

Tali esperienze positive hanno portato il Csk di Busto alla convinzione di poter fare ancora di più. E così, è nata all'inizio di questa stagione **la ginnastica in condominio all'interno delle case popolari Aler** di via Rovato dove abitano per lo più pensionati. Lì, **in una sala comune**, c'è la possibilità di praticare **ginnastica in gruppo**. Chi ha difficoltà motorie può sviluppare alcuni programmi mirati, con l'obiettivo di inserirsi successivamente nel gruppo.

La ginnastica di condominio ha iniziato a essere **proposta da Uisp nel periodo di pandemia**, quando le palestre erano chiuse, per promuovere stili di vita sani anche al proprio domicilio. Da tutte queste esperienze con i “meno giovani” da oltre 10 anni è nato **karate evergreen: il karate a 60 anni**. Nel 2019 ben sei utenti hanno fatto l'esame regionale per cintura nera.

E per coloro che sono giovani anagraficamente e non solo nello spirito? Già **a tre anni è possibile iniziare con il karate bimbi**, dove una psicomotricista propone programmi appositamente studiati per i bambini. Ci sono poi opportunità per tutte le fasce di età. Ad esempio, molto interessante è il corso di **yoga genitori e figli** con il metodo Balyayoga che – insieme al corso yoga bambini e ragazzi dai 6 agli 11 anni – sarà presentato **sabato 21 gennaio**, nella sede di via Magenta 86, alle 10.30. Si consiglia abbigliamento comodo con calze antiscivolo. Ulteriori info sulla pagina Facebook CSK Busto Arsizio ASD.

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

di A cura di UISP Varese