

## VareseNews

### “Palestra a cielo aperto” al Parco Alto Milanese cresce del 20%

**Pubblicato:** Mercoledì 1 Ottobre 2025



La formula vincente del **Centro Studi Karate (CSK) Busto Arsizio A.S.D.**, affiliata alla Uisp, non invecchia mai! **L’edizione “Palestra a Cielo Aperto 2025” al Parco Alto Milanese** si è chiusa con un trionfo, dimostrando che l’elisir di lunga vita è fatto di due ingredienti magici: attività motoria e socialità.

L’iniziativa, **nata oltre vent’anni fa** con il nobile scopo di combattere la solitudine estiva (specialmente per i nostri senior), ha centrato l’obiettivo, incarnando alla perfezione il concetto di **sport davvero per tutti** in perfetto stile Uisp. E i numeri parlano chiaro: c’è stato un boom di partecipazioni con un **incremento del 20% di nuovi utenti** rispetto alle stagioni precedenti. Tra cittadini, l’Associazione ”ASPI di Legnano” e il gruppo “Solidarietà Familiare di Castellanza”, si è **sfiorato il tetto delle 300 presenze** totali. Un successo.

Nel menù delle **attività** c’era l’imbarazzo della scelta: dalla **rilassante ginnastica dolce** (molto apprezzata) allo yoga, dal **tai chi chuan** al nuovissimo **walking football** (il calcio camminato). E non dimentichiamo il serissimo **progetto “Anziano più sicuro”** per la **prevenzione delle cadute**.

Parlando di **calcio camminato**, il walking football è stata la vera **sorpresa**: un’attività molto apprezzata nelle ore mattutine e che ha visto la stragrande maggioranza di **pubblico femminile**, con il 90% di donne! Cari uomini, la prossima volta siete attesi in campo!

Certo, **l'estate 2025 non è stata una passeggiata**. Tra il **caldo** sahariano e gli **sbalzi** di temperatura degni di un clima autunnale, il meteo ha provato a mettere il bastone tra le ruote. Tuttavia, l'unica vera "palla al piede" è stato il gran caldo pomeridiano. È ormai assodato che **l'attività pomeridiana veda un'adesione minore**, tanto che il CSK Busto Arsizio sta seriamente **pensando di dire addio (o quasi) agli appuntamenti del pomeriggio** per potenziare le richiestissime lezioni del mattino.

Il **bilancio** finale è comunque **super positivo**: la gestione da parte del CSK Busto Arsizio A.S.D. è stata impeccabile, così come la collaborazione con il Consorzio Parco (bar, servizi igienici, tutto ok!). Insomma, **l'edizione 2025 è stata un successo**. Per questo, il team del CSK non si riposa e sta già **mettendo a punto le proposte** per l'edizione 2026. Preparatevi, perché la prossima estate sarà ancora più in forma!

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

di A cura di UISP Varese