

## VareseNews

### Arriva il fitness. La palestra comunale apre le porte a tutti

**Pubblicato:** Lunedì 7 Settembre 2009

Non più solo associazioni e gruppi sportivi. La palestra besnatese di via Vittorio Veneto apre le porte anche al grande pubblico offrendo, per la prima volta, un articolato calendario di corsi fitness. A partire dal 14 settembre, negli spazi della struttura comunale, si potranno frequentare lezioni di latin step, gag, fit boxe, tonificazione, pilates, yoga e molto altro.

La novità è frutto di un accordo stretto tra la nuova amministrazione e l'associazione sportiva Motrix, che già da diversi anni gestisce il centro comunale di Cavaria con Premezzo offrendo ai residenti variegate opportunità di allenamento e di fitness.

«La struttura di via Vittorio Veneto è capiente e funzionale, ma finora ha sempre funzionato ben al di sotto delle sue potenzialità, accogliendo solo le attività delle associazioni sportive locali – dichiara il consigliere delegato allo sport Mirco Bertagnolo –. Non sfruttare questo spazio pubblico a favore dei cittadini sarebbe stato assurdo. Oltretutto a Besnate non esiste nemmeno una palestra privata che possa supplire alla mancanza di offerte sotto il profilo del fitness. Essere entrati a contatto con la Motrix, che dispone di insegnanti qualificati e di un'esperienza già collaudata, è stata per la nuova amministrazione un'occasione da cogliere al volo, per offrire ai cittadini un servizio in più».

«Nella programmazione dei corsi abbiamo distinto due fasce orarie – anticipa la presidente della Motrix Silena Ferragutti –. La prima, quella del mattino, è rivolta in particolar modo alle casalinghe e a chi non lavora, mentre il tardo pomeriggio è destinato a chiunque abbia voglia di muoversi divertendosi».

Tra le proposte, che coprono l'intera settimana dal lunedì al venerdì, ci sono tonic pilates, la ginnastica che ha fatto impazzire molte star di Hollywood, il circuit training, che alterna una fase di allenamento aerobica ad una fase di tonificazione muscolare, lo step, per chi ama le coreografie e l'aerobica latina, un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di salsa. Inoltre, non mancano le curiosità: «Grazie all'esperienza di un insegnante e ballerino sudamericano, proponiamo un corso che unisce i ritmi dell'hip hop, del modern jazz e del tecktonic, mentre chi preferisce potrà dedicarsi alla capoeira, una lotta originaria del Brasile che si esprime attraverso la musica e la danza, ma senza contatto fisico», annuncia Ferragutti.

Per ulteriori informazioni su orari e costi dei corsi, gli interessati possono rivolgersi alla segreteria della Motrix, in via Marcora 81 a Cavaria con Premezzo o telefonare ai seguenti numeri: 0331/219542 – 347/7767512 – 347/5436409.

**Redazione VareseNews**

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)