

## Arriva il Fitness, la palestra comunale apre le porte a tutti

**Pubblicato:** Giovedì 3 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 Cavarina 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».

La proposta per il fitness è rivolta a tutti: «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 Cavarina con Premezzo o telefonare ai seguenti numeri: 0331/219542 – 347/7767512 – 347/5436409.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it