

## VareseNews

### Palestra a cielo aperto, un successo “al femminile”

**Pubblicato:** Martedì 17 Settembre 2019



Si è concluso in questi giorni al Parco della Magana il **progetto “Una palestra a cielo aperto”** organizzato dal **Comune di Cassano Magnago**, area Servizi alla Persona, in collaborazione con **Cooperativa Sociale Totem di Varese**, **Coop Lombardia** e gli istruttori del **CSK Centro Studi Karate di Busto Arsizio**.

L’iniziativa si è svolta durante tutto il periodo estivo e ha coinvolto persone adulte e anziani in attività ludico-motorie.

«L’attività proposta è stata caratterizzata da un lavoro a bassa intensità, senza carichi eccessivi per il fisico dei partecipanti, al fine di migliorare la qualità della vita di tutti i giorni dell’anziano: insegnando al proprio corpo a reagire meglio alle sollecitazioni, riuscendo così a prevenire molti micro traumi» spiegano l’assessore **Anna Lodrini** e il sindaco **Nicola Polisenò**. Carica emotiva e socializzazione hanno integrato e completato il corso».

Confrontando i dati delle scorse edizioni, si nota **un incremento della partecipazione di tutte le fasce di età che sono andate dai 50 agli 80 anni** e più, con stragrande partecipazione femminile: 81%. Forte incremento anche di cittadini dei comuni limitrofi.



L’attività completamente gratuita è stata sostenuta economicamente dal Comune di Cassano Magnago e da Coop Lombardia.

«Ci riteniamo pienamente soddisfatti della buona riuscita del progetto e ci riproponiamo di renderlo un appuntamento fisso estivo con l’obiettivo di far partecipare sempre di più i Cassanesi».

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it