

Al parco della Magana l'inaugurazione del progetto "Palestra a cielo aperto"

Pubblicato: Venerdì 17 Giugno 2022



Lunedì 20 giugno alle ore 17 presso il **Parco della Magana di Cassano Magnago** ci sarà la **presentazione del progetto "Palestra a cielo aperto"** edizione 2022. L'attività, organizzata dal Comune di Cassano Magnago con la conduzione tecnica di Stare Bene Insieme aps e gli istruttori del Centro Studi Karate di Busto Arsizio, vede anche la partecipazione e il sostegno di Coop Lombardia.

Palestra a cielo aperto si svolgerà il lunedì e mercoledì presso il al parco della Magana per tutta l'estate fino al 21 settembre 2022. Il progetto è organizzato per rispondere alla necessità di incontrarsi e stimolare forme di compagnia nel periodo estivo facendo movimento insieme all'aria aperta, combattendo così situazioni di isolamento e di abbandono della fasce più deboli della popolazione, in particolare di anziani e diversamente abili, ma più in generale per tutti coloro che vogliono avere un momento di svago e socialità in un posto bello e vivo come il nostro parco.

Concretamente il progetto "Palestra a cielo aperto" proporrà percorsi di ginnastica dolce e posturale, ma nel contempo anche attività di prevenzione delle cadute con la proposta "Anziano più sicuro" che prevede anche alcune forme di attenzione alla difesa personale.

Le attività sono aperte a tutte e tutti i residenti di Cassano Magnago, obbligatoria l'iscrizione che potrà essere fatta al momento della presentazione, ma anche nei momenti successivi, ad attività iniziata. Anche per il 2022 ci saranno attività dedicate con associazioni e realtà locali che si occupano di persone diversamente abili. Palestra a Cielo Aperto propone una sana attività fisica da praticare all'aria aperta attraverso momenti di ritrovo e opportunità di socializzazione con le diverse persone nel bellissimo parco cittadino .

Adelia Brigo

adelia.brigo@varesenews.it