



COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO

(PROVINCIA DI PISA)

Piazza R. Bertoncini, 1 cap. 56022 (C.F. E p. IVA 00172550501)

PARCHI IN MOVIMENTO 2019 TORNA LO SPORT ALL'ARIA APERTA NEI GIARDINI COMUNALI

Lezioni di yoga e zumba nelle aree verdi pubbliche di Castelfranco.

Dal 1° al 26 luglio l'attività motoria sposa salute e ambiente.

Partecipazione gratuita e aperte a tutti (residenti e non).

Respirare a pieni, stirare i muscoli, muoversi a tempo di musica.

Cosa c'è di meglio dell'attività fisica in compagnia nel verde?

Torna a grande richiesta, ormai per la terza edizione, **Parchi in movimento 2019**.

Un mese di lezioni di yoga e corsi di zumba nel fresco dei parchi e delle aree verdi di Castelfranco di Sotto. L'iniziativa che promuove lo sport all'aria aperta attraverso corsi da svolgersi negli spazi pubblici castelfranchesi è in programma **dal 1° al 26 luglio**, dal lunedì al venerdì.

Il progetto, promosso ed organizzato dal Comune di Castelfranco di Sotto, ha l'obiettivo di favorire uno stile di vita sano e sottolineare i benefici che l'attività motoria all'aria aperta ha sull'organismo, soprattutto nei soggetti che di solito svolgono una vita sedentaria.

L'iniziativa mira inoltre a promuovere la fruizione delle aree verdi comunali e i legami sociali all'interno della comunità.

La partecipazione alle varie attività è aperta a tutti, residenti e non, in forma completamente gratuita.

Le attività sportive si svolgeranno nei parchi e giardini pubblici: il Parco Galilei su Viale 2 giugno a Castelfranco, il giardino accanto alla Chiesa di San Lorenzo a Orentano, l'area verde dell'Orto di San Matteo in via Solferino (fuori dalla Sala Danza), il parco di Piazza Franceschini sempre a Castelfranco.

Molti di questi spazi sono stati presi in adozione da comitati di residenti e associazioni all'interno del progetto "Castelfranco Bene Comune". La loro cura è il frutto della partecipazione della comunità nel contribuire al decoro urbano del paese.

"Non potevamo saltare un'edizione. Questo progetto è piaciuto molto alla cittadinanza e il successo è quello di essere riuscito a mettere in movimento persone di ogni età che grazie all'iniziativa hanno socializzato, frequentato i nostri parchi e fatto sport nel modo più salutare", hanno commentato il sindaco Gabriele Toti e il vicesindaco con deleghe a Sport e Ambiente Federico Grossi. "Il progetto rappresenta uno stimolo a stare insieme in modo sano, vivendo lo splendido verde di cui è ricco il nostro paese con attività all'aria aperta coordinate da professionisti del settore. Un'esperienza di benessere e divertimento aperta di tutti, organizzata nelle ore della giornata dove si sta bene fuori, la mattina presto e la sera. Il bene del paese lo si fa vivendolo e questo è un ottimo modo per farlo".

Come partecipare. L'iniziativa è libera e gratuita ed è rivolta a tutte le persone, residenti e non, che dovranno comunque presentare apposito modulo di iscrizione che è possibile trovare sul sito del Comune www.castelfrancodisotto.gov.it o all'URP Comune. Il modulo, una volta compilato, dovrà essere semplicemente consegnato all'istruttore di un qualunque corso la prima volta che si partecipa.

Orari

- Parco Galilei (Viale 2 Giugno): Yoga all'aria aperta
Lunedì e venerdì ore 8:00-9:00
- Piazza Franceschini (Via Pertini): Yoga all'aria aperta
Martedì e giovedì ore 19:15-20:15
- Orto di San Matteo (Via Solferino) area verde esterna Sala Danza: Zumba a ritmo di musica
Lunedì e mercoledì ore 19:15-20:15
- Giardino accanto la Chiesa di San Lorenzo (Orentano): Yoga all'aria aperta
Lunedì e mercoledì ore 19:15-20:15