



COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO

(PROVINCIA DI PISA)

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

“Allenarsi all’aria Aperta” Una Festa di Sport e Salute in Arrivo a Castelfranco

Sabato 6 maggio un pomeriggio di gioco e attività fisica nel parco comunale sul Lungarno promosso dal centro Zero9 Fitness Club

Muoversi nel verde, fare sport all’aperto, vivere in modo sano e divertirsi. Sono questi gli ingredienti dell’evento “Allenarsi all’aria aperta” in programma sabato 6 maggio, dalle 14 alle 16, nel parco comunale sul Lungarno di Castelfranco di Sotto (raggiungibile da Viale Vigesimo). Un pomeriggio di attività sportiva aggregante e aperto a tutti organizzato dalla palestra Zero9 Fitness Club di Santa Maria a Monte con il patrocinio del Comune di Castelfranco di Sotto.

Si tratta di un percorso di interval training della durata stimata di circa 30 minuti: un allenamento diviso in stazioni e intervallato da sprint e piccola corsa. Ad ogni pit-stop un istruttore della palestra indicherà l’esercizio da fare ai partecipanti.

Oltre a mettere alla prova le proprie capacità personali, l’esercizio ha anche una componente di sfida: tutti i partecipanti verranno infatti suddivisi in squadre e al segnale di inizio dovranno raggiungere nel minor tempo possibile le stazioni di allenamento ed eseguire l’esercizio indicato.

La presenza degli istruttori e assistenti di sala di Zero9 Fitness garantirà lo svolgimento in totale sicurezza della giornata, ma anche la corretta esecuzione degli esercizi, di modo che chi partecipa possa imparare un nuovo allenamento senza farsi male.

Alla fine la squadra che avrà totalizzato la media del miglior tempo di esecuzione vincerà un premio: i vincitori saranno ospiti di Zero9 in occasione della cena conviviale del club.

“Abbiamo deciso di patrocinare questo evento sportivo perché crediamo che sia utile sviluppare la divulgazione dello sport, come esempio di uno stile di vita sano ed equilibrato – ha commentato il sindaco di Castelfranco di Sotto, Gabriele Toti -. Il nostro parco comunale sul Lungarno ospita ogni giorno tante persone che corrono e passeggiano a piedi o in bicicletta. È anche questo un modo per conoscere e vivere il proprio paese in modo sano, respirando all’aria aperta, facendo un’attività che fa bene alla salute, sentendosi parte dell’ambiente”.

Tra i tanti benefici dello sport all’aria aperta figura anche un maggior consumo di calorie e grassi. Il nostro corpo, infatti, si abitua facilmente agli sforzi muscolari a cui lo sottopongono movimenti ripetitivi, quali ad esempio le sessioni di allenamento sulla cyclette, sul tapis roulant e così via. Il terreno di un parco, invece, è irregolare e costringe il corpo a sfide sempre nuove e impreviste. Dalle variabili climatiche, come la temperatura e il vento, alle diverse inclinazioni del terreno, tutto all’esterno contribuisce a farci spendere dal 5 al 7% di calorie in più rispetto a quelle bruciate in palestra.

Come partecipare: l’evento è aperto a tutti e gratuito. **Per poter partecipare è necessario iscriversi entro sabato 29 aprile** tramite apposito modulo disponibile online al sito www.clubzeronove.it/eventocastelfranco, oppure tramite link dalla pagina Facebook Zeronove Fitnessclub. È obbligatorio esibire copia del certificato medico attestante sana e robusta costituzione per attività fisica non agonistica. Al fine di sensibilizzare l’impegno alla partecipazione è richiesta una quota cauzionale di 5 euro che verrà restituita alla fine dell’evento.

Per informazioni: tel. 0587 706862 / mail. zero9fitnessclub@gmail.com