



COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO

(PROVINCIA DI PISA)

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

PARCHI IN MOVIMENTO 2017 UN MESE DI SPORT ALL'ARIA APERTA NEL VERDE

Lezioni di yoga, zumba e passeggiate di gruppo nelle aree verdi pubbliche di Castelfranco.

Dal 26 giugno al 28 luglio l'attività motoria sposa salute e ambiente.

Partecipazione gratuita, aperta a tutti

L'estate è arrivata, il fresco degli alberi ripara dal sole e invita a respirare a pieni polmoni. Cosa c'è di meglio che un po' di attività fisica all'aria aperta?

Arriva con questa ispirazione **dal 26 giugno al 28 luglio a Castelfranco di Sotto** l'evento **"Parchi in movimento"**, un'iniziativa che promuove lo sport all'aria aperta attraverso una serie di proposte di attività sportive da svolgere nelle aree verdi pubbliche. In programma a partire da lunedì 26 giugno, dal lunedì al venerdì, un mese di lezioni di yoga, corsi di zumba a ritmo di musica, passeggiate di gruppo con soste intermedie ed esercizi a corpo libero. **La partecipazione alle varie attività è aperta a tutti e completamente gratuita.**

Il progetto, organizzato dal Comune di Castelfranco di Sotto con il patrocinio dell'ASL Toscana Centro e il sostegno di Carismi, ha l'obiettivo di promuovere un sano stile di vita 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'evento mira inoltre a promuovere la fruizione delle aree verdi comunali e i legami sociali all'interno della comunità. Le attività sportive si svolgeranno infatti 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. Mentre il ritrovo della passeggiata è all'inizio del percorso pedonale sull'argine, vicino al Ponte.

Molti di questi spazi sono stati presi in adozione da comitati di residenti e associazioni all'interno del progetto "Castelfranco Bene Comune".

"Questa prima edizione di 'Parchi in movimento' rappresenta un passo in più nel nostro percorso di iniziative che mirano al coinvolgimento della cittadinanza, alla partecipazione della comunità. Una festa di sport e salute che stimola a vivere lo splendido verde del nostro paese – hanno commentato il sindaco di Castelfranco, Gabriele Toti, e l'assessore all'Ambiente, Federico Grossi-. L'attività all'aria aperta è un toccasana per le persone di ogni età".

"Il caldo estivo non può renderci dipendenti da aria condizionata e costringerci a stare a casa, chiusi nelle quattro mura – aggiungono -. Le varie proposte della manifestazione sono pensate per il benessere e il divertimento di tutti, organizzate nelle ore della giornata dove si sta bene fuori, la mattina presto e la sera. È anche un'occasione per scoprire nuove discipline, come lo yoga e la zumba, da provare in modo del tutto gratuito. Un euro investito nello sport sono tre risparmiati in sanità".

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.