



## COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO

(PROVINCIA DI PISA)

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

### PARCHI IN MOVIMENTO “SI TUFFA” IN ACQUA PARTITE LE ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE CON MOVIDA

*Dal 5 luglio al 6 agosto l’iniziativa comunale che promuove sport e benessere si arricchisce di due nuovi corsi gratuiti nella piscina e con gli istruttori Movida*

**Parchi in Movimento 2021** fa un nuovo **tuffo nell’estate** grazie alla collaborazione con Movida.

Il club Movida di Castelfranco di Sotto ha messo a disposizione i suoi spazi e i suoi istruttori per l’attivazione di **due corsi in piscina** che amplieranno l’offerta di attività sportive gratuite dell’iniziativa.

**Dal 5 luglio al 6 agosto** si aggiungono così agli altri corsi fatti all’aria aperta, anche **4 appuntamenti settimanali** da svolgere in acqua.

Continuano nel frattempo, con grande successo, i **corsi di yoga, pilates, aerobica e ginnastica dolce** organizzati nei parchi pubblici dal Comune di Castelfranco di Sotto in collaborazione con il Comitato UISP Zona Cuoio **fino al 30 luglio 2021**.

I corsi promossi da Movida saranno di due tipologie: il primo è **Acqua Dynamic** in programma il lunedì alle ore 10.00 e alle 19.15, il venerdì alle 10.00, e il secondo è **Acqua Circuit Move (ACM)**, il mercoledì alle ore 19.15.

Acqua Dynamic è un corso di aquagym efficace, dinamico, motivante e divertente. Serve a migliorare rapidamente la tonicità muscolare e l’allenamento cardio respiratorio, qualsiasi sia la condizione fisica e l’età. In questo vengono sfruttati al meglio i benefici dell’acqua. Grazie alla riduzione del peso tipico dell’elemento acqua, infatti, viene alleviato lo sforzo sulle articolazioni.

ACM invece è un lavoro a circuito con due o più stazioni di lavoro in acqua. Grazie all’utilizzo di piccoli attrezzi, come tubi, guantoni, cavigliere ed altro, il corso serve a tonificare e migliorare considerevolmente lo stato di salute generale della persona. È strutturato per attivare nel corpo un lavoro cardiovascolare e drenante.

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

Per partecipare ai corsi in collaborazione con Movida occorre prenotare telefonicamente al numero 0571/489846. Al momento dell’accesso al corso, i partecipanti devono presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione in corso di validità.

“In questa estate di ripartenza, anche lo sport ha un ruolo da protagonista, come strumento di promozione di benessere e salute – hanno commentato il sindaco Gabriele Toti e l’assessore allo sport Federico Grossi - . Da quest’anno Parchi in Movimento ha aggiunto un elemento inedito, il coinvolgimento delle palestre di Castelfranco. L’Amministrazione Comunale ha infatti invitato le varie strutture a partecipare all’iniziativa con degli eventi speciali, nei quali hanno modo di presentare le loro attività e farsi conoscere dagli utenti. Un modo anche per rilanciare le attività che sono state chiuse a causa della pandemia”.

“Siamo onorati di far parte di questo progetto e ci auguriamo che possa essere il primo di molti altri – ha aggiunto il titolare di Movida, Emiliano Vitali - . La nostra palestra è sempre aperta a proporre iniziative che nel territorio promuovano la salute e il benessere delle persone. Le nostre attività sono pensate per tutti, per le diverse esigenze e fisicità. I nostri istruttori sono preparati per modulare i corsi rispetto alla persona che li svolge. Con i corsi in acqua sfruttiamo le tre potenzialità dei corsi acquatici: forza, fiato e flessibilità. Tonicità muscolare, allenamento cardio respiratorio e movimenti ampi e fluidi che favoriscono chi ha problemi di articolazioni”.