

"IN FORMA NEL PARCO": TENERSI IN FORMA ALL'APERTO

Dal 18 giugno al 3 agosto e dal 3 al 7 settembre al Parco Sottocasa. L'assessorato allo Sport ritorna a proporre l'iniziativa "In forma nel parco" nella stessa formula degli anni precedenti: frequenza gratuita e la possibilità di scegliere due percorsi GREEN e BLUE. Fondamentale come sempre la collaborazione con le associazioni come il CAI di Vimercate, l'ASD Bergamo 33 e Muoviti ad Arte ASD che permettono la realizzazione di questa attesa iniziativa. I PERCORSI Il percorso GREEN è strutturato secondo attività nei parchi e in percorsi cittadini; chi sceglie questo percorso svolgerà attività di movimento anche sul territorio cittadino e nelle frazioni, chi viceversa sceglie il percorso BLUE svolgerà attività più circoscritte all'interno del parco Sottocasa. Due gli orari disponibili la mattina dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (dal lunedì al giovedì) e il pomeriggio dalle ore 18.30 alle ore 19.30 (dal martedì al venerdì). Nell'opuscolo in distribuzione a Spazio Città o disponibile sul sito internet comunale sono indicati il calendario suddiviso per data o per attività. Alcuni esempi del percorso BLUE sono: zumba, pilates, GAG, tai chi, total body. Mentre per il percorso GREEN troviamo attività a corpo libero, con elastico e in movimento, mobilità e tonificazione. Il punto di ritrovo è il Parco Sottocasa accesso da via Galbussera o per le camminate con il CAI nei punti indicati sul programma. Accesso libero e adesione obbligatoria presentando la dichiarazione di esonero di responsabilità direttamente agli istruttori da ritirare a Spazio Città.

Vimercate, 6 giugno 2018