Ad Andora lezioni di acqua gym in riva al mare dedicate agli over 60

di **Redazione**
18 Giugno 2014 – 10:49

Andora. Movimento come sinonimo di salute a tutte le età. Con questo spirito il comune di Andora propone un corso gratuito di acqua gym in riva al mare, riservato agli anziani ultrasessantenni residenti, creando una versione estiva dello storico corso di ginnastica dolce che si svolge con successo durante l'inverno nel Palazzetto dello sport.

Una ginnastica pensata apposta per gli anziani dal piglio sportivo, proposta nelle ore più fresche della giornata ed in riva al mare. L'acqua gym della terza età ha come obbiettivo migliorare il benessere generale agendo anche sulla postura. I corsi, gratuiti, divertenti e coinvolgenti, sono tenuti da istruttori qualificati che seguono il metodo Feldenkrais: attraverso il movimento, focalizza l'attenzione sulla struttura dello scheletro e le articolazioni del corpo migliorando l'assetto corporeo.

“Gli anziani di Andora sono molto attivi ed abbiamo cercato di realizzare un corso che unisse i benefici della ginnastica alla piacevolezza del mare nelle prime ore del mattino – spiega Patrizia Lanfredi, assessore ai Servizi Sociali –. I corsi si svolgeranno in riva al mare: la nostra spiaggia di sabbia finissima che degrada dolcemente è l’ideale per questo tipo di attività”.

Le lezioni si svolgeranno per tutta l’estate, ogni mercoledì e venerdì, dalle 8.30 alle 9.30. Nel mese di luglio nella zona a levante, nella spiaggia libera attrezzata Sciabecco e ad agosto e settembre, nella spiaggia libera vicino ai Bagni Italia, sita sulla passeggiata a ponente. Calendario di luglio, passeggiata Levante spiaggia libera Bagni Sciabecco nei giorni 9,11,23,25 e 30 luglio. Calendario agosto e settembre, passeggiata ponente, spiaggia libera attigua ai Bagni Italia: 1,6,8,27,29 agosto e 3,5,10 e 12 settembre.

Per informazioni ed iscrizioni basta rivolgersi all’Ufficio dell’Assistente sociale, al piano terra del Comune di Andora, dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e il giovedì dalle 15 alle 16.