

IVG

Ad Alassio tornano i corsi di ginnastica over 60

di **Redazione**

17 Ottobre 2017 - 11:12



Alassio. Ritornano, anche per la stagione 2017-2018, i corsi di attività motoria over 60 a cura dell'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Alassio in collaborazione con Gesco. I corsi sono espressamente rivolti alle persone di entrambi i sessi che abbiano superato i 55 anni.

Si tratta di corsi di ginnastica dolce con contaminazioni di ginnastica medica, posturale, stretching mediante esercizi eseguiti a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi. Le attività si eseguono in piedi e a terra, alternando movimenti statici ad altri più dinamici con accompagnamento della musica per un blando allenamento cardiaco.

Ognuno ha la possibilità di ricercare il "proprio modo" di muovere il corpo con esercizi che portano mano mano ad acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità, con movimenti dosati in base all'età, alla resistenza e all'efficienza fisica di ognuno. Questo tipo di ginnastica è un valido strumento per chi soffre di dolori alla schiena, dolori articolari o fastidi cervicali, aiuta a incrementare l'elasticità e la resistenza del corpo, porta a un miglioramento della mobilità articolare, della postura, dona tonicità e forza ai muscoli. È un metodo efficace, proposto con fantasia, per garantire uno stato di benessere generale, alleviare le tensioni, aiutare a mantenersi attivi e sani raggiungendo una forma psico-fisica migliore e una migliore qualità della vita.

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati che svolgono l'attività a livello professionale. I corsi di ginnastica si svolgono in una palestra del Palazzetto dello Sport di Alassio, mentre i corsi in acqua si tengono nella Piscina comunale.

Criteri d'accesso per poter partecipare: aver compiuto il 55° anno di età (deroga per

invalido/a di età superiore ai 50 anni); essere fisicamente idonei ad attività sportiva generica (certificato medico solo per l'attività in piscina). Diverse le fasce di prezzo, a seconda del tipo di abbonamento (mensile, bimestrale, stagionale), dei corsi prescelti, residenti o non residenti.

“Si tratta di un’iniziativa importante, che ha già incontrato numerose adesioni in passato, che riproponiamo per consentire a tutti gli over 60 di poter effettuare attività fisica, con l’assistenza di esperti, e mantenersi in forma. Ringrazio la responsabile Ivana Sirtori, gli uffici e la Gesco per il proprio impegno. È fondamentale puntare su questo genere di attività, che portano effetti positivi al corpo e alla mente” commenta Lucia Leone, Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Alassio.

I corsi si terranno da ottobre 2017 a maggio 2018. Il programma di attività in palestra prevede cinque corsi bisettimanali per otto mesi; l’attività di nuoto libero assistito in piscina prevede un corso bisettimanale per otto mesi; l’attività mista palestra e piscina prevede un corso bisettimanale e un corso trisettimanale di attività mista da ottobre a maggio; lo “Yoga d’Argento” prevede un corso bisettimanale per otto mesi da ottobre a giugno.

Le iscrizioni ai corsi si ricevono presso la segreteria della Piscina Comunale in via Pera. Per informazioni, è possibile contattare la Ge.s.co S.r.l. - Piscina di Alassio al numero 0182 471278 o il Servizio Politiche Sociali del Comune di Alassio, presso lo Sportello di cittadinanza in Piazza Paccini n. 28, al numero 0182 602455.