

IVG

Loano, una sessione di allenamento silenzioso con Bà Dà Fit

di **Redazione**

02 Ottobre 2019 - 10:22



Loano. Nuovo appuntamento con le iniziative di **Vivi il parco**, il progetto di sicurezza integrata varato dall'assessorato alla polizia municipale e dall'assessorato allo sport del Comune di Loano che si propone di **modellare gli spazi pubblici e soprattutto di rivitalizzare i parchi cittadini** affinché diventino sempre di più **luoghi di socializzazione ed inclusione**.

Sabato 5 ottobre al parco Don Leone Grossi si terrà la prima sessione del silent street workout a cura dei trainer di Bà Dà Fit. A partire dalle 17 gli istruttori guideranno i partecipanti in un'intensa sessione di allenamento all'aria aperta utile a sciogliere i muscoli, scaldarsi e mantenersi in forma.

La particolarità è data dal fatto che **le istruzioni sugli esercizi da seguire saranno impartite tramite un microfono sintonizzato sulla frequenza delle cuffie wireless** di cui saranno dotati tutti i partecipanti. Da qui la definizione di silent street workout e

cioè allenamento urbano silenzioso.

La partecipazione ha un costo di 5 euro (per il noleggio delle cuffie wireless). **Altre sessioni di silent street workout sono in programma il 10 novembre ed il 22 dicembre** (in una specialissima versione natalizia).

In questi giorni prenderà il via l'iniziativa **#allenaticonlaPL**, che vedrà **gli agenti del comando di polizia locale di Loano fare da istruttori di fitness presso la palestra di calisthenics** del parco Don Leone Grossi.

Le sessioni di allenamento sono organizzate su vari livelli e aperte a chiunque voglia avvicinarsi alla pratica sportiva all'aria aperta.

Sabato 26 ottobre si terrà la prima sessione di walking tecnico organizzata da Fit2Go, start up di Genova che promuove attività motorie all'aria aperta, nelle aree verdi della città (parchi e giardini) permettendo ai potenziali partecipanti di ottenere un migliore stato di benessere e salute.

Il calendario di eventi di Vivi il parco sarà affisso alla bacheca presente al parco Don Leone Grossi e pubblicato sulla pagina web creata appositamente sul sito istituzionale del Comune di Loano (<https://comuneloano.it/vivere-il-parco/>). Le associazioni (sportive, culturali e di ogni altro genere) interessate a partecipare all'iniziativa sono invitate a compilare il modulo di adesione disponibile sul sito.