



LE PROPOSTE ANCHE FITNESS A RITMO DI SAMBA

Mega palestre all'aperto e corsi di arti marziali



— MILANO —

IN OGNI GIARDINO coinvolto dall'iniziativa Parco in Comune sarà allestita una struttura di oltre 300 metri quadrati, con tanto di spogliatoio, attrezzi fitness e un ricco programma di corsi indoor e outdoor gratuiti. È questa la vera novità dell'edizione 2010: un'innovazione pensata per coniugare divertimento e fitness, immersi in una cornice naturale. L'idea nasce da una felice combinazione fra pubblico e privato: da un lato l'assessorato al Decoro urbano di Palazzo Marino (che mette a disposizione le aree verdi), dall'altro il gruppo **GetFit** che si incaricherà dell'allestimento e della gestione di queste grandi palestre nei vari parchi cittadini, a disposizione dei milanesi.

TANTE LE PROPOSTE, fra cui i corsi di soft boxe e di zumba, oltre al fitness praticato al ritmo della musica latino-americana. Non mancherà il quotatissimo boot camp, cioè il famoso allenamento dei marines, che unisce spirito di squadra e divertimento all'aria aperta, naturalmente sotto la guida di un coach motivazionale. Questo genere di sport, che anche in Italia sta prendendo rapidamente piede, persegue lo scopo di temprare il corpo e stimolare la mente. Sa-

rà vero? Scoprirlo non è mai stato così facile. Basterà recarsi in uno dei sette parchi cittadini (parco Lambro, parco Alessandrini, parco delle Cave, giardini Indro Montanelli, parco Sempione, parco Nord e parco Trenno) fra il 16 di aprile e il 26 di settembre. Quest'anno inoltre, nel **GetFit Pavilion**, sarà a disposizione pure un'area tatami, dove istruttori professionisti offriranno lezioni gratuite di savate e kick boxing. Si tratta di un'occasione unica per un primo approccio alle arti marziali.

ADDESTRAMENTO

Un istruttore guiderà i patiti del boot camp: è l'allenamento dei marines

Parco in Comune, per il 2010, punta quindi sulla cura del proprio corpo. Secondo Livio Leardi, amministratore delegato di **GetFit**, «questa manifestazione, nella quale abbiamo creduto sin dall'inizio, ci dà la possibilità di ribadire la nostra filosofia del benessere consapevole». Per approfittare delle palestre immerse nel verde e dei vari corsi è richiesto soltanto un requisito: indossare un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica, oltre alla voglia di muoversi, di stare insieme, di socializzare.

E.M.

