

Sport/Progetto “Benessere e Salute”

Si comunica che in relazione al progetto “Benessere e Salute” promosso da questa Amministrazione, la Società Sportiva Dilettantistica “Studium et Stadium” di Sassari, attraverso l’istruttrice abilitata Piera Pinna, continueranno i corsi certificati di “fitwalking” (“l’Arte del Camminare” - “metodo DAMILANO”) aperto a uomini e donne di tutte le età.

Le lezioni si terranno a partire dal mese in corso presso il “Parco Lavatoio”, di mattina e di pomeriggio.

I benefici derivanti dalla pratica di questa disciplina – senza rischi e traumi - sono molteplici:

- maggiore efficienza atletica;
- aumento della tonicità muscolare;
- dimagrimento;
- miglioramento dell’umore e dell’autostima;
- prevenzione dei disturbi cardiovascolari grazie ai diretti benefici sul cuore e sulla circolazione;
- utilità come terapia in caso di diabete, colesterolemia, piccoli problemi cardiaci e lievi infarti.

Le lezioni – della durata di un’ora ciascuna - saranno 10 con due test di efficienza cardiocircolatoria e un test finale sui 45 minuti che permetterà di ottenere l’attestato e l’iscrizione gratuita alla Società.

Grazie a un accordo con l’Amministrazione Comunale, la quota di partecipazione prevede uno sconto tra il 20% e il 30% (varierà a secondo del numero degli iscritti); inoltre, per gli ultra 60enni sono previste 3 lezioni gratuite di tecniche idonee per la camminata con esercizi fisici ad hoc (“ginnastica dolce” etc.).

Per ulteriori informazioni contattare la sig.ra Piera PINNA al seguente recapito telefonico: 328/00.76.312

F/to
Il Vice Sindaco/Assessore allo Sport
Giovanni Antonio Sechi