

# “Muoviti che ti fa bene” torna ad animare i parchi

Dal 24 maggio  
per tutta l'estate  
attività salutari  
e gratuite nel verde

## CESENA

Quella di “Muoviti che ti fa bene” è una proposta che i cesenati apprezzano fin dal 2010 e che potranno tornare a sperimentare anche quest'anno, nell'ambito del progetto Green City, grazie alla sinergia fra Benessere in Movimento, Comune di Cesena e Ausl Romagna con il supporto di due importanti aziende del territorio Conad Cia e Amadori.

Il via è previsto per il 24 maggio nel parco di Villa Silvia che fino all'8 luglio, ogni martedì e venerdì a partire dalle 19, ospiterà gli incontri dedicati al Tai Chi. Dalla settimana dopo si animeranno anche le altre location: Il Parco Ippodromo (yoga, lunedì e giovedì dalle 19), l'area verde di via Zamboni a San Vittore (ginnastica funzionale, lunedì e giovedì dalle 19), il Parco della Casa Rossa di Ponte Pietra (yoga, martedì e giovedì dalle 19), doppio appuntamento lunedì e giovedì al Parco Vigne (ginnastica dolce dalle 17 e pilates dalle 18). Sono tre invece le attività che si potranno sperimentare al Parco per Fabio: la



Le attività ripartiranno da Villa Silvia

camminata lenta riservata a chi utilizza il carrello deambulatore (mercoledì dalle 9 alle 10 del mattino), la ginnastica dolce (martedì e venerdì dalle 17) e il pilates (lunedì e giovedì dalle 19). Dal 31 maggio, ogni martedì e giovedì dalle 19, inizieranno anche gli incontri dedicati alla ginnastica funzionale presso il giardino del centro diurno Meridiana in via cerchia di Sant'Egidio, attività organizzata grazie alla collaborazione con la Cooperativa “Il Mandorlo”. Saranno in totale nove le attività proposte e sei aree verdi coinvolte.

«L'iniziativa - spiega Francesca Righi - responsabile per Ausl Romagna del Piano Regionale della Prevenzione - rappresenta un'importante opportunità per favorire l'adozione di stili di vita sani in contesti facilmente accessibili». In epoca pre-pandemia, le presenze nelle sette settimane di attività furono oltre 6.500.