

Scritto da Administrator

Sabato 13 Aprile 2019 17:52 -

---



“Abbiamo voluto questo Open Day, dedicandolo al Fitness, per far conoscere le importanti funzioni preventive dell’attività aerobica sulla nostra salute.” ha dichiarato Maria Grazia Di Cataldo, Istruttore di Aerobica Marziale nella Palestra Selciatella.

“E’ risaputo che l’Aerobica bruciando i grassi agisce positivamente contro l’obesità e le malattie cardio-circolatorie, ma importanti studi internazionali ne hanno ampliato gli effetti benefici anche contro altre diverse patologie” ha aggiunto la Maestra Di Cataldo “quali ansia, depressione e, favorendo la crescita della parte sinistra dell’ippocampo, persino aumentando le capacità mnemoniche.”

“Andare in palestra è dunque una cosa alla quale non si dovrebbe rinunciare, ma a volte sono i costi a renderla inaccessibile e spesso i genitori ci rinunciano per favorire i loro figli. Ed è per questo che alla Selciatella abbiamo attivato il progetto sociale ‘Lo Sport a portata di famiglia’, dove invece si può praticare oltre al fitness anche le arti marziali per adulti e bambini, il tutto a prezzi che consentono la partecipazione di tutti i componenti delle famiglie.” ha concluso Alessandro Marchetti, Presidente ANASPOL-Polizie Locali che dal 2011 gestisce il progetto socio-sportivo alla Selciatella.