

La Vallemaggia unita anche nell'aerobica

Rassodare muscoli, rafforzare la mente e unire la Vallemaggia. È ciò che offre l'Associazione FitGym Vallemaggia e più di 50 donne (10 di Avegno Gordevio, 25 di Maggia, 10 di Cevio e 10 di Lavizzara) hanno aderito e si incontrano per perseguire questo scopo.

L'associazione, nata un anno fa, propone un'offerta intrigante e ognuna delle partecipanti può scegliere, a dipendenza dei propri impegni, dove recarsi ad allenarsi. Le istruttrici diplomate Elena Belloli e Simona Sartori, sono flessibili e mobili e offrono due ore settimanali a Cavergno (lunedì sera e giovedì mattina), un'ora ai Ronchini di Aurigeno (lunedì sera) e due ore a Gordevio (mercoledì mattina e giovedì sera).

Arriviamo con un attimo di anticipo per uno scambio di saluti e di opinioni. Non appena inizia la lezione, mettiamo tutte tanto impegno e stimolate dalle brave istruttrici come pure dalle nostre compagne eseguiamo affondi, addominali, e piccole coreografie che richiedono coordinazione e ritmo.

Gli esercizi finali di stretching ci ridanno un po' di fiato, la consapevolezza di aver dato il massimo e la soddisfazione di aver migliorato un pochino in resistenza. Negli spogliatoi altre chiacchiere ora più rilassate, l'augurio di una buona settimana e via ognuno se ne ritorna ai propri impegni con la mente più leggera e con il sorriso.

A metà maggio è stato organizzato un gemellaggio che ci ha tutte riunite per una lezione congiunta: una stimolante esperienza!

FitGym ha in programma per il 2013 corsi di ginnastica per anziani e per ragazze.

fitgymvallemaggia@ymail.com

Elena Coduri, una partecipante



