

Progetto Technogym

Videoclip per allenarsi a domicilio

Il patron Nerio Alessandri:
«Con 'A casa mi muovo'
i personal trainer guidano
gli esercizi su facebook»

Promuovere l'attività fisica e il benessere anche quando si è costretti a mettere in pausa per un po' il movimento all'aria aperta. È l'obiettivo di #Acasamimuovo, la campagna lanciata dalla Wellness Foundation di Technogym per garantire un supporto gratuito a quanti desiderano continuare ad allenarsi e prendersi cura di sé anche tra le mura domestiche.

La novità di #Acasamimuovo sta però nel suo essere uno sforzo corale, profuso da tanti professionisti del wellness, provenienti dal cesenate e non solo: nei giorni scorsi, la Fondazione ha lanciato un appello a decine di palestre, personal trainer, coach e fisioterapisti romagnoli, molti dei quali stanno aderendo all'iniziativa proprio in queste ore. La selezione delle varie proposte è a cura dell'associazione cesenate Time to move, tra gli organizzatori della mani-

festazione Cesena in Wellness e partner tecnico di Wellness Foundation. Una volta selezionati, i videoclip vengono pubblicati – seguendo un fitto palinsesto giornaliero – sulla pagina Facebook della Wellness Valley.

Numerosissime le attività in programma, da scegliere a seconda dei propri gusti e del proprio livello di preparazione: si va dall'allenamento funzionale allo stretching, dal pilates ai circuiti casalinghi, basati su bottiglie di plastica e altri attrezzi facilmente reperibili in casa. Ampio spazio è riservato – ed è una delle novità più interessanti – all'esercizio fisico pensato per i più piccoli, nonché a una serie di allenamenti con cui coinvolgere tutta la famiglia, con consigli di professionisti della fisioterapia e della ginnastica posturale.

«**Ancora** una volta – commenta il fondatore di Wellness Valley e patron di Technogym, Nerio Alessandri – gli operatori del fitness romagnoli fanno squadra e danno concreta dimostrazione del loro importante ruolo sociale nell'educazione ai sani stili di vita. Sono orgoglioso che il nostro progetto sociale Wellness Valley si dimostri una piattaforma riconosciuta di collaborazione e condivisione tra i diversi stakeholder della Romagna».

La campagna arriva a pochi giorni dalla donazione di un milione di euro che Technogym ha fatto per combattere il coronavirus.

Maddalena De Franchis