

Cesena

la settimana del benessere

Wellness week, duecento iniziative gratuite

Dal 17 al 24 settembre in tutta la Romagna attività sportive di tutte le discipline per promuovere uno stile di vita attivo e sano

di **Cristina Gennari**

Un connubio di sport, salute e benessere. E' la Wellness Week, la settimana del movimento e dei sani stili di vita promossa dalla Wellness Foundation e dalla Regione Emilia-Romagna con il patrocinio dell'Università di Bologna, che torna a Cesena e in tutta la Romagna dal 17 al 24 settembre.

Oltre 200 iniziative gratuite tra trekking, attività sportive di tutte le discipline, camminate culturali e conferenze. L'obiettivo dell'iniziativa è chiaro: valorizzare le eccellenze del territorio e promuovere uno stile di vita attivo e sano.

«La Wellness Week torna dopo un anno di sosta dovuta alla pandemia - spiega Laura Piva, responsabile comunicazione Technogym e Wellness Foundation - parte tutto dal 1993, quando Nerio Alessandri ha definito il concetto di wellness come fusione tra well-being, lo stare bene, e il fitness». Grandi protagonisti della settima edizione saranno i centri fitness e wellness della Romagna che offriranno per l'occasione open day di corsi e prove gratuite adatte a tutti: famiglie, bambini, giovani e over 60.

«Viviamo in una regione dinamica dal punto di vista sportivo, ma vi è ancora una percentuale rilevante di persone inattive che vanno raggiunte attraverso iniziative di questo tipo - rivela Gian Maria Manghi, sottosegretario alla presidenza della Regione Emilia-Romagna - è importante il focus sui centri fitness, realtà che hanno già vissuto le restrizioni della pandemia ed og-



Da sinistra Gian Maria Manghi, Laura Piva, Massimo Cicognani e Michele Occhipinti alla presentazione della manifestazione

gi affrontano l'aumento dei costi».

I numeri dell'edizione 2022 sono ambiziosi: 25 comuni attivi, 70 organizzatori di eventi, 200 proposte di attività gratuite, 90 giornate open offerte dai centri wellness, 20 discipline sportive, oltre 1000 ore di attività. Nel ricco calendario spicca in particolare «Cesena in Wellness», l'ap-

puntamento ormai consolidato che propone dal 14 al 18 settembre al club Ippodromo una full immersion di sport e fitness.

Tra le attività proposte nel ricco programma della manifestazione spiccano: «Group cycle» con sessioni non-stop di spinning sulle Technogym Bike, l'iniziativa «Let's move» dedicata ai bambini e la presentazione del progetto «Sport e disabilità» promosso da Romagna Iniziative.

«Il messaggio è quello di fare squadra - commenta Michele Occhipinti di Time to Move - non è il momento di lavorare in

solitaria, ma bisogna unire le competenze per raggiungere obiettivi comuni».

Sport, ma non solo. La Wellness Week abbraccerà il benessere in tutte le sue declinazioni: dall'alimentazione alle cure termali, dalla cultura alla salute mentale. Sabato 24 settembre al Prime Center, il nuovo centro dell'istituto oncologico romagnolo dedicato alla medicina integrativa, si terrà l'evento «Be in your Prime», in cui i partecipanti potranno verificare la propria condizione fisica e ottenere con-

CONDIVISIONE

«L'obiettivo è fare squadra, unire le competenze per obiettivi comuni»

sigli per migliorare le proprie abitudini.

La rassegna, volta a innalzare il livello di attività fisica dei cittadini per migliorare le qualità di vita e prevenire le patologie, si inserisce anche nel più ampio contesto del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 e del nuovo Protocollo d'Intesa, l'accordo triennale recentemente rinnovato tra la Regione, la Wellness Foundation e l'Università di Bologna.

Un percorso in cui il campus universitario cesenate sta facendo da apripista.

«Il campus di Cesena sarà il primo ad avere una palestra all'interno degli spazi universitari - fa sapere il presidente Massimo Cicognani - aprirà a breve ed è pensata in primo luogo per studenti e personale, ma anche per un'utenza esterna».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PALESTRE APERTE
Open day nei centri fitness con corsi e prove libere per tutte le età

Cesena

PRESENTATA L'EDIZIONE 2022. DAL 17 AL 24 SETTEMBRE

La Wellness Week torna a stimolare movimento e salute

Centinaia di eventi gratuiti in tutti i Comuni di zona
Il focus sarà in particolare mirato a palestre e fitness
assieme alla 9ª edizione di "Cesena in wellness"

CESENA

Dal 17 al 24 settembre in tutta la Romagna tornerà la "Wellness Week - La settimana del movimento e dei sani stili di vita": evento promosso dalla Wellness Foundation e dalla Regione col patrocinio dell'Università di Bologna, e realizzato in collaborazione con gli oltre 250 stakeholder pubblici e privati che partecipano al progetto Wellness Valley.

La settimana è stata presentata alla presenza di Laura Piva (Technogym) e Michele Occhipinti (Time to Move) come un ritorno a regimi di possibilità di movimento, aggregazione e salute dopo le restrizioni degli anni passati. Una 7ª edizione i cui eventi sono già fruibili e visibili (suddivisi per Comuni e generi) sul sito "wellnessvalley.it"; e che poggiano su nuovi accordi di tipo triennale che coinvolgono sia la Regione (ieri rappresentata dal sottosegretario alla presidenza Giammaria Manghi) che l'Università (presente il presidente del consiglio di Campus Massimo Cicognani): uniti nel cercare di dare alla comunità cesenate e Romagnola più possibilità di muoversi, stimolando così la salute personale e della collettività.

attività.

L'edizione 2022 sarà dedicata in particolare ai centri fitness. Che sono per in assoluto le realtà sportive più legate a Technogym ma soprattutto in questa fase storica sono i luoghi in cui la pandemia ha colpito più

Nuova palestra al Campus

«L'Università e la ricerca si muovono anche per dare più salute. Significa che ogni nuova scoperta che migliora la salute di tutti, contribuisce anche ad una miglior vita economica della sanità e quindi di tutta la collettività».

Il presidente del consiglio di Campus Massimo Cicognani, nel confermare l'impegno dell'Ateneo per le iniziative legate al movimento ed alla salute pubblica, ha annunciato anche un'imminente novità: «Sta per aprire all'interno del Campus una palestra attrezzata Technogym. Sarà punto di riferimento per studenti e docenti. Ma sarà anche aperta agli esterni». Taglio del nastro ad ottobre.

duro: tra restrizioni ed impossibilità di proseguire in maniera sostenibile il lavoro, a Cesena come altrove nel mondo.

La Wellness Week sarà scandita da un vasto calendario di iniziative gratis aperte alla popolazione, che comprendono camminate rigenerative in spiaggia, lungo i fiumi e sugli Appennini, tour in e-bike, trekking, percorsi vita nei parchi, attività sportive per bambini e adulti in tutte le discipline (squash, pattinaggio, ciclismo, rugby, basket, vela, calcio, nuoto subacqueo, running, mountain bike, skate, parkour, pallamano, street basket, beach tennis, padel, beach volley, arti marziali), percorsi termali, fitness acquatico dall'età neonatale agli anni d'argento, yoga in gravidanza, forest therapy, nordic walking ritmico, bike food tra buffet "detox e degustazione di acque della salute, conferenze sulla corretta alimentazione, incontri di medicina sportiva, lezioni di rilassamento e ascolto delle emozioni, appuntamenti di benessere generale del corpo e della schiena, camminate culturali alla scoperta della città.

Protagonisti di questa 7ª edizione saranno i centri fitness e wellness della Romagna, con una vasta rete di strutture di pro-



La presentazione della Wellness Week di ieri mattina

fessionisti dell'esercizio fisico e laureati in scienze motorie pronti ad accogliere la popolazione per una "settimana Open" di corsi e prove gratuite.

Tra i principali eventi in programma nella Wellness Week 2022 da segnalare c'è anche "Cesena in wellness": appuntamento consolidato al Club Ippodromo di Cesena (è la 9ª edizione) che richiama ogni anno migliaia di persone per una full immersion di sport, fitness e benessere. Il tutto da mercoledì 14 a domenica 18 settembre.

Sul fronte della salute non mancheranno eventi specifici dedicati di tipo clinico. Sabato 24 settembre ad esempio, il Prime center di San Cristoforo (nuovo centro dell'Istituto Oncologico Romagnolo dedicato alla Medicina Integrativa) invita tutti all'evento "Be in Your Prime". I partecipanti saranno coinvolti in test a circuito per verificare la propria condizione fisica, con rilascio di attestato con votazione sul livello di fitnesswellness, insieme a consigli su come migliorare le proprie abitudini.