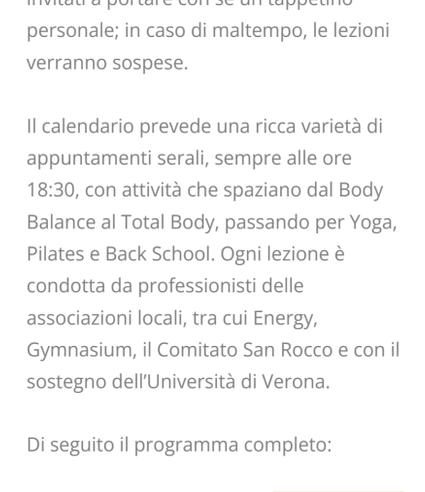




## A VILLAFRANCA TORNANO I "PARCHI IN WELLNESS": CORSI GRATUITI PER PROMUOVERE LA SALUTE E IL BENESSERE ALL'ARIA APERTA

30 Apr 2025 | Cronaca Villafranchese



Con l'arrivo della bella stagione, il Comune di Villafranca rilancia l'iniziativa "Parchi in Wellness", un progetto promosso dall'Assessorato allo Sport e Tempo Libero che invita cittadini di tutte le età a riscoprire il piacere del movimento nei parchi cittadini. I corsi, completamente gratuiti, si svolgeranno nei mesi di maggio e giugno presso il Castello Scaligero e il Parco del Tione, offrendo un'occasione preziosa per migliorare la propria forma fisica in un contesto naturale e accessibile.

L'iniziativa è rivolta a persone di ogni livello di preparazione fisica, con particolare attenzione a chi conduce una vita sedentaria e desidera intraprendere un percorso di benessere attraverso l'attività motoria. I partecipanti sono invitati a portare con sé un tappetino personale; in caso di maltempo, le lezioni verranno sospese.

Il calendario prevede una ricca varietà di appuntamenti serali, sempre alle ore 18:30, con attività che spaziano dal Body Balance al Total Body, passando per Yoga, Pilates e Back School. Ogni lezione è condotta da professionisti delle associazioni locali, tra cui Energy, Gymnasium, il Comitato San Rocco e con il sostegno dell'Università di Verona.

Di seguito il programma completo:

**Corsi gratuiti aperti a tutti!**  
L'azienda è aperta a tutti i livelli di preparazione fisica e particolarmente adatta alla promozione scolastica. Per vogliono migliorare il loro stile di vita attraverso un'attività.

Parla il tuo Esperto, di più o di meno in base al tuo livello di preparazione.

MAGGIO GIUGNO 2025		VILLAFRANCA di Verona		PIRELLA GÖTTSCHEW	
Lunedì 05/05	18:30	BODY BALANCE	045024	045024	045024
Mercoledì 07/05	18:30	BACK SCHOOL	045024	045024	045024
Lunedì 12/05	18:30	YOGA	045024	045024	045024
Mercoledì 14/05	18:30	TOTAL BODY	045024	045024	045024
Lunedì 19/05	18:30	BODY BALANCE	045024	045024	045024
Mercoledì 21/05	18:30	YOGA	045024	045024	045024
Lunedì 26/05	18:30	BACK SCHOOL	045024	045024	045024
Mercoledì 28/05	18:30	PILATES	045024	045024	045024
Lunedì 03/06	18:30	YOGA	045024	045024	045024
Mercoledì 05/06	18:30	TOTAL BODY	045024	045024	045024
<p><b>NOTE LA SCLEROSI MULTIPLA</b> Percorso guidato con immagini e illustrazioni per giovani adulti.</p> <p><b>PREVENIRE CURA DEI CITTADINI</b> Sportività e Educazione: Curiamoci insieme.</p> <p><b>TUTTO L'ANNO!</b> Camminata non competitiva NORDIC WALKING.</p>					

Oltre ai corsi, il mese di giugno sarà arricchito da due iniziative speciali organizzate in collaborazione con **AISM** (Associazione Italiana Sclerosi Multipla):

- **Giovedì 12 giugno**, dalle 9:00 alle 18:00, si terrà la mostra "Cos'è la sclerosi multipla", un percorso guidato con immagini e illustrazioni realizzate dai giovani di AISM presso l'Auditorium Comunale.
- **Venerdì 13 giugno**, alle 18:00, sempre all'Auditorium, è in programma il convegno "Prendersi cura dei cittadini", un incontro informativo e divulgativo sulle nuove prospettive in tema di cura e assistenza, con la partecipazione dell'Università di Verona.

Infine, per chi desidera mantenersi attivo tutto l'anno, ogni giovedì è prevista una **camminata non competitiva di Nordic Walking**, con ritrovo al Parco del Tione alle ore 18:00 durante il periodo estivo (17:00 in inverno).

Le attività si svolgeranno principalmente nel suggestivo scenario del Castello scaligero: yoga, pilates, total body, tutti a corpo libero e completamente gratuiti, rivolti a chiunque voglia avvicinarsi o ritrovare il piacere del movimento. "È un'offerta trasversale che coinvolge il territorio a 360 gradi", ha dichiarato l'assessora Jessica Cordioli, "con un'unica regia per un calendario condiviso".

Non solo fitness. Il programma comprende anche due eventi all'auditorium comunale dedicati al rapporto tra sport e sclerosi multipla, con la partecipazione dell'AISM. "Lo sport è una cura riconosciuta per molte patologie", ha sottolineato **Tommaso Carlucci**, vicepresidente AISM Verona. "Con **Gymnasium** e il **Comitato San Rocco**, stiamo portando avanti percorsi di attività fisica adattata, accessibili e concreti".

**Andrea Riccadonna** di **Body Energy** ha ricordato la missione del centro: "far muovere i sedentari. Non bastano muscoli e apparenze: servono contenuti, competenze e percorsi validati scientificamente. Ecco perché lavoriamo fianco a fianco con i laureati in Scienze Motorie".

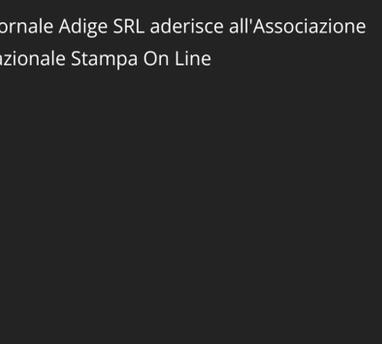
Un plauso arriva anche dall'**Università di Verona**, rappresentata dal professor **Luciano Bertinato**, che ha ribadito l'importanza dell'attività fisica, "non solo in palestra ma anche all'aperto, come nei parchi urbani. Con Technogym stiamo integrando le esperienze indoor e outdoor in un unico ecosistema digitale".

La camminata settimanale di nordic walking, nata da un'iniziativa del Comitato San Rocco per i pazienti oncologici dell'ospedale Magalini, prosegue ogni giovedì pomeriggio. "Quello che anni fa sembrava impensabile - ha ricordato **Michelangelo Serpelloni** - oggi è realtà: cultura, medicina e sport si parlano e si sostengono a vicenda".

Il vero obiettivo? Costruire una comunità più attiva, consapevole e solidale. Ora, si spera solo nel bel tempo. "L'anno scorso la pioggia ci ha fermati, quest'anno abbiamo prenotato il sole", ha concluso l'assessore **Cordioli**.

Per informazioni è possibile contattare:

- Energy: 045 6304337
- Gymnasium: 045 4450024
- Comitato San Rocco: 333 2992169



Registrazione al Tribunale C.P. di Verona nr 2173/2022

Iscrizione al Registro Nazionale Operatori della Comunicazione, ROC, nr 37822 del 18/02/2022

Direttore responsabile: Stefano Tenedini

Editore: Giornale Adige SRL

Piazza Cittadella nr. 16 37121 Verona

P.iva 04729460230 - C.F. 04729460230

Posta certificata: giornaleadige@pec.it

Cod.SDI: M5UXCR1

Redazione e Pubblicità:

Via Luigi Negrelli nr 28 37138 Verona

Per l'invio di comunicati stampa: desk@giornaleadige.it

Giornale Adige SRL aderisce all'Associazione Nazionale Stampa On Line

Automatizza le email con i template professionali di Gmail. Google Workspace. Accedi

< PRECEDENTE

PROSSIMO >

Ottant'anni la morte di Adolf Hitler "Alla madre: sulle note del cuore", a Villafranca un omaggio tra flamenco e poesia all'universo femminile

### POST CORRELATI

Villafranca. Martedì 8 novembre inizieranno i lavori per l'asfaltatura di via Prina. Termineranno il 23 di questo mese.

5 Novembre 2022

A Castelnuovo del Garda apre lo spazio multi-officina: analogico e digitale insieme

16 Aprile 2022

L'anno terribile del kiwi. Dopo la batteriosi, ora lo spettro della moria

13 Settembre 2013

I controlli della Polizia Municipale con autovelox e telelaser

13 Aprile 2015