



**Comune di Sona**

Assessorato alla Cultura  
e Tempo Libero



Provincia di Verona



Regione Veneto

## **FINO AL 5 MARZO È POSSIBILE ISCRIVERSI AI PERCORSI DI FITNESS DEL CORPO E DELLA MENTE**

Comunicato Stampa 28 febbraio 2024

Arriva la primavera e riprendono i **percorsi di “Fitness della mente” e “Fitness del corpo” dedicati agli over 65**. Il progetto è promosso dall’Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Sona, in collaborazione con il Servizio Educativo Territoriale e Omnia Impresa Sociale. Il percorso della mente prevede una serie di appuntamenti in cui si terranno attivi la mente ed il cervello attraverso una serie di giochi ed esercizi, mentre nel percorso del corpo saranno proposti esercizi di yoga.

Per quanto riguarda il percorso “Fitness della mente” saranno organizzate due edizioni: **un corso base per i nuovi iscritti e un corso avanzato** per coloro che hanno già partecipato alle precedenti edizioni. A grande richiesta dei partecipanti, **a partire da settembre 2024, verrà attivato anche un corso super avanzato**, step ulteriore per chi ha già affrontato il corso avanzato ed è desideroso di affrontare nuove sfide.

Il corso **base di “Fitness della mente”**, prevede 10 incontri che si terranno **dal 12 marzo al 21 maggio, il martedì alle 8.30 a Palazzolo** presso la baita degli Alpini in via Bellevie 1/A. Mentre il corso **avanzato** si svolgerà, nello stesso periodo, **a Lugagnano** presso il Centro Anziani in via Caduti del Lavoro 1, **il martedì alle ore 10.30**.

Il percorso **“Fitness del corpo”** sarà ospitato per **8 incontri** nella sala civica di **San Giorgio** in via Don Castello, **il venerdì alle ore 9.30, con inizio il 5 aprile e conclusione il 31 maggio**. La Vicesindaco e Assessora alle Politiche Sociali, Monia Cimichella dichiara: *«Riprendiamo con la primavera queste iniziative molto apprezzate la bravura dei docenti e la presenza capillare nelle frazioni. Allenare corpo e mente aiuta a vivere meglio, tanto quanto condividere del tempo piacevole in compagnia»*. Ogni corso ha un costo pari a 30 euro e **le iscrizioni devono essere formalizzate entro il 5 marzo 2024** contattando il Servizio Educativo Territoriale al n. 045 6080155 oppure via mail a [serviziosocioeducativo@comune.sona.vr.it](mailto:serviziosocioeducativo@comune.sona.vr.it)