



● L'iniziativa vede come testimonial Marco Berry qui a destra nella foto

FINO A SABATO 24 SETTEMBRE IL BENESSERE SI MUOVE

Si chiama **Sbim**, sigla che sta per «Sport Benessere in Movimento». La zona pedonale di piazza d'Armi, **fino a sabato 24**, diventa una grande palestra a cielo aperto: più di 30 i campi-prova allestiti, per altrettante discipline sportive, con annesso aree dedicate al benessere psico-fisico, alla sana alimentazione e al fitness. La manifestazione, alla seconda edizione, è a ingresso gratuito, e nasce per promuovere l'attività fisica, senza

può cimentarsi gratuitamente nei vari sport. C'è poi l'«Area Yoga», gestita da Luigi Torchio, e una dedicata allo shiatsu, curata dall'Istituto Shiatsu Makeshi: si possono provare, con sedute e trattamenti gratuiti, venerdì 23 (10-17,30 trattamenti shiatsu; alle 17,30 seduta di yoga) o sabato 24 (10-17,30 trattamenti di shiatsu, alle 11 e 17,30 lo yoga). Per partecipare ci s'iscrive su www.sportbenessereinmovimento.it. Fiore all'occhiello è l'«Area Prevenzione» dove staziona il Camper per la salute di

La zona pedonale di piazza d'Armi diventa palestra all'aperto con oltre 30 campi prova dedicati a discipline sportive e al fitness

però dimenticare l'importanza della nutrizione e della salute. Nell'«Area Sport» **venerdì 23**, dalle 9 alle 16,45, la giornata è dedicata alle scuole, con le classi che possono provare svariate discipline, dalle arti circensi allo skateboarding, dal twirling alla kickboxing. E non mancano workshop musicali per i bambini. **Sabato 24** tocca, invece, al grande pubblico che, dalle 9 sino al tramonto,

Fab-Fondo Assistenza e Benessere. È in funzione venerdì 23 (10-17,30) e sabato 24 (10-18,30) e offre visite gratuite di prevenzione, per le quali ci si prenota dal sito. L'iniziativa, che vede come ambasciatore Alessandro Del Piero e testimonial Marco Berry, è realizzata da Fab, Consulta delle persone in difficoltà, Comitato Italiano Paralimpico del Piemonte, Sportdipiù e Vol.To in collaborazione con Cus Torino, AdpLog, Coni Nazionale e altre realtà del territorio. **[C.PR.]**

© FIMCALCANDRIFRESARI

Ufficio Stampa Centro Servizi Vol.To – Volontariato Torino – Tel. 800.590.000

E' un servizio gratuito realizzato Csv Vol.To per promuovere il volontariato e la cultura della solidarietà