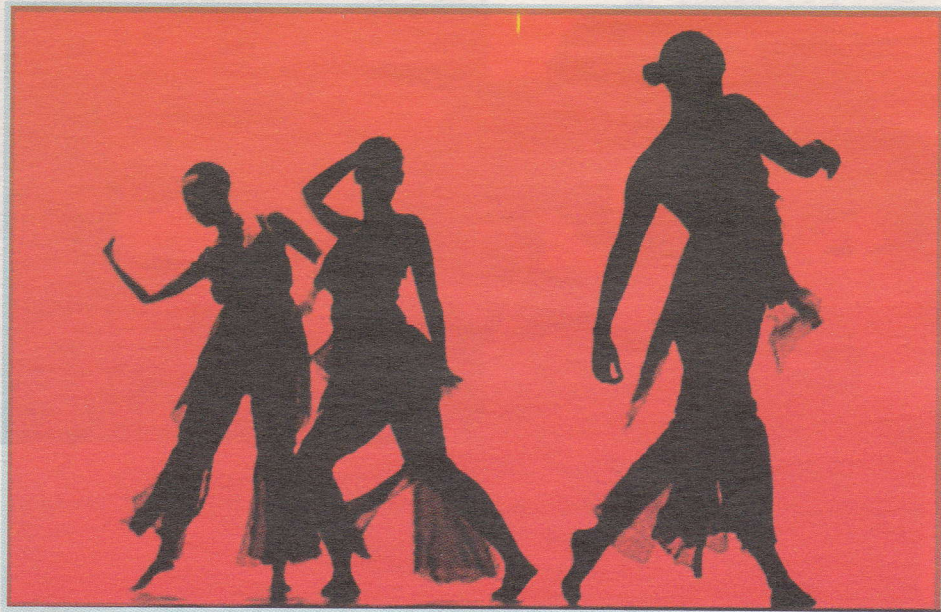


# Benessere

## MOVIMENTOARTE

### Danza, yogalates e fitness per donne di tutte le età



Il manifesto della nuova palestra Movimentoarte riaperta in corso Garibaldi

Dopo una pausa di un paio d'anni, ha riaperto lo scorso ottobre la piccola sala a parquet e specchi dentro un cortile di corso Garibaldi: uguale la palestra, ma diversi i corsi che ospita rispetto alla ginnastica "tosta" di un tempo. Lo staff, coordinato da Cleo Pesenti, è quasi tutto rinnovato: si tratta infatti di un gruppo di giovani insegnanti che provengono dal mondo della danza, pronti dunque a ripartire per una nuova stagione più impostata sul

movimento del corpo in sintonia con la danza. È uno spazio dedicato alle donne di ogni età: bambine, adolescenti e mamme trovano, rispettivamente, una scelta di corsi di propedeutica alla danza (6/7 anni), di modern jazz per le tre fasce dai dieci ai quattordici anni, di jazz adulti di un'ora e mezza, di afro jazz, e di classica adulti, un incontro settimanale pensato per coloro che vogliono divertirsi riprendendo a muoversi

sulle punte e alla sbarra dopo magari anni di pausa. Accanto alla danza ci sono i gruppi di pilates mat e di yogalates, invece chi non vuole abbandonare il classico fitness può scegliere tra l'offerta del tone up e del super tone, una ginnastica aerobica tipo gag. Gli abbonamenti annuali (con tessera associativa a 50 euro) ai corsi di danza partono dal monosettimanale a 350 euro, e da marzo, in promozione, il pacchetto di 10 lezioni

costa 100 euro; è possibile sempre fare una lezione di prova gratuita. Il primo stage del 2010 è in cartellone il 20 marzo, dalle 14.30 alle 17.30 (costo 20 euro, senza tessera): è di danza contemporanea, e sarà condotto dalla compagnia Contrappunto-Linee indipendenti. **Movimentoarte**, corso Garibaldi 34, tel. 028778777 - 0289606583; [www.movimentoarte.info](http://www.movimentoarte.info). (Marina Grossi)