

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Sara Giusti: “La palestra della Uisp è diventata il mondo!”

Damiano Franzetti · Wednesday, February 3rd, 2021

I corsi Uisp sono on line e non si fermano. Nonostante il periodo di forti restrizioni dal punto di vista di iniziative da organizzare all'aperto, l'Unione Italiana Sport Per tutti si è attrezzata per stare vicina ai propri soci. Il comitato Uisp di Varese cerca di aiutare le persone a **mantenere la forma fisica, arrivando direttamente nelle abitazioni** con lezioni online. E questo rende davvero senza confini le potenzialità dei corsi del comitato varesino, tanto che stanno iniziando ad arrivare **adesioni anche dall'estero**.

Il **costo mensile** è di 15 euro per una lezione a settimana, 25 per due lezioni, più una tantum di 9 euro per la **tessera Uisp, che è valida per tutto l'anno sportivo** e comprende le **assicurazioni** di base anche per la pratica sportiva domestica. È necessario comunque il certificato medico, e la possibilità di collegarsi tramite **piattaforma Meet**, con una lezione di prova gratuita.

Un'offerta davvero “per tutti” quella del Comitato territoriale varesino, che propone **lezioni di 45 minuti** da poter seguire da casa per **pilates, GAG Total body e mantenimento posturale** sia al pomeriggio che la sera (il volantino con gli orari e i costi è disponibile sul [SITO UFFICIALE](#)).

A guidare i corsisti è **Sara Giusti, volontaria ormai “storica”** dello sport per tutti varesino, che già dall'inizio del lockdown porta avanti le attività on line. «Si è rivelata **un'esperienza talmente positiva che abbiamo pensato di ampliarla** anche oltre il mio gruppo di ‘fedelissime’ – spiega – vedo che è facile seguire, anche grazie al fatto di essere a casa. Le persone hanno voglia di esserci, di impegnarsi, di ritrovare una parte di quella bella atmosfera che si crea in palestra».

E i corsi organizzati da Sara e dal comitato varesino stanno riscuotendo un notevole successo, tanto che c'è chi li segue addirittura dall'estero: «Una signora ha **coinvolto l'amica che abita in Massachusetts**, vicino Boston, e presto si collegherà un'altra allieva dalla Germania», racconta Sara.

Insomma, i corsi on line stanno facendo quello che fanno tutti i social: **avvicinare le persone, permettere di scambiarsi e di condividere esperienze e momenti di divertimento** insieme. Il gruppo è affiatato, i nuovi e le nuove arrivate vengono inseriti senza problemi in una palestra che diventa letteralmente senza confini: «Non essendo legati allo spazio fisico di una sala, mi sto ritrovando con un **gruppo in crescita** – racconta Sara – e diventa ancora più emozionante fare lezione quando sai che c'è chi aspetta anche così da lontano». Diventa, insomma, la messa in pratica dei valori Uisp: uno sport davvero per tutti, per stare bene con se stessi e con gli altri ovunque ci si trovi.

La **Lombardia “in giallo” non cambierà le cose**: «Il divieto di praticare in palestra resta spiega Sara – ma a questo punto un problema relativo: la nostra palestra è diventata il mondo!».

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Wednesday, February 3rd, 2021 at 8:30 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.