

# Progetto Più sport per tutti

Proposta di Marco Saibene

Filiera sport

Priorità 3: valorizzazione dello sport quale strumento di prevenzione ed educazione

Descrizione proposta:

Il progetto "Più sport per tutti" nasce sull'idea di stimolare i cittadini di Arese a praticare attività sportiva all'aperto, creando un "percorso vita" gratuito ed inclusivo, aperto a tutti.

Si prevede infatti l'acquisto di diversi attrezzi sportivi professionali, alcuni dei quali dedicati ai bambini e altri ai diversamente abili.

Le attrezzature necessarie sarebbero:

- 1 Chest Press (sviluppo dei muscoli pettorali)
- 1 Vogatore
- 1 Lat Machine (sviluppo dei muscoli dorsali)
- 1 Shoulder Press (sviluppo dei muscoli deltoidi)
- 1 Leg Press (sviluppo dei muscoli delle gambe, tra cui i quadricipiti)
- 1 Fitness Bike (sviluppo dei muscoli delle gambe)
- 1 Ellittica (sviluppo dei muscoli delle braccia e delle gambe)

Sono previsti inoltre attrezzi sportivi per i bambini:

- 1 ellittica per bambini
- 1 pedana oscillante per bambini

E per diversamente abili:

- 1 multistazione per diversamente abili in 4 postazioni

Tra i benefici principali, ovviamente vi è la possibilità di potersi allenare a stretto contatto con la natura, incontrarsi e socializzare, e in generale una maggiore attività fisica con un conseguente aumento di endorfine, fondamentali per sentirsi bene ed essere felici.

L'area potrebbe essere realizzata all'interno del parco Europa, che attualmente attrae già molti sportivi. In questo modo verrebbe a crearsi una vera e propria oasi dello sport.

Costo indicativo: euro 15.000,00