L’AQUILA: TORNA LO “STREET FITNESS”, DEDICATO ALLE PERSONE CON DIVERSA ABILITA’

3 Ottobre 2025



L’AQUILA – Al via domani sabato 4 ottobre un nuovo progetto dell’iniziativa Street Fitness – fai respirare la tua mente dell’ASD Centro Studi My Gym dell’Aquila dedicato alle persone con diversa abilità e sostenuto dalla Fondazione Carispaq.

Il progetto che unisce sport e racconto storico artistico della città dell'Aquila, giunto al settimo anno di attività, per questo mese di ottobre sarà dedicato alla disabilità e coinvolge tre associazioni cittadine che allenano anche i diversamente abili.

Si parte dunque sabato 4 ottobre alle ore 10:30 con ritrovo davanti al castello Cinquecentesco con le Associazioni Atletica L'Aquila e ASD Raggio di Sole di Avezzano.

L'iniziativa organizzata per questo mese di ottobre ha voluto mettere al centro il tema dell'inclusione attraverso lo sport e la cultura con un percorso ad hoc che toccherà i luoghi e i monumenti principali della città dell'Aquila.

"Street Fitness – fai respirare la tua mente" è un'esperienza unica in Italia, perché si cammina e si fa esercizio fisico per le vie del centro storico dell'Aquila scoprendo o riscoprendo la storia e il patrimonio artistico della città.

Dunque un'attività fisica immersiva perché i partecipanti indossano cuffie per ricevere istruzioni per il fitness e informazioni sulla storia e l'arte delle zone attraversate modulabile su qualsiasi persona e grado di allenamento, che regala salute e cultura legando al benessere dell'attività sportiva quello della conoscenza del proprio territorio.

Tanti i benefici per chi effettua lo Street Fitness a partire dal miglioramento dell'umore e della salute mentale, perché l'attività fisica stimola il rilascio di endorfine e riduce i livelli di stress, contribuendo al benessere; per passare alla stimolazione cognitiva grazie all'esplorazione del territorio e alla combinazione di cultura e movimento che favoriscono la lucidità mentale e la creatività e per finire con una connessione con il territorio grazie ad un modo nuovo di per scoprire e apprezzare le bellezze storiche e naturali della propria città.

Il progetto nasce da un'idea dell'istruttrice ed insegnante di educazione motoria Katia Salute e della giornalista e storica dell'arte Angela Ciano è organizzato dall'ASD Centro Studi My Gym dell'Aquila.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli