

L'AQUILA: WELLBEING LAB TORNA IN CENTRO STORICO, "VIVERE IN SALUTE LA CITTA', INSIEME E DIVERTENDOCI"

15 Settembre 2019



L'AQUILA - "Vivere il centro storico in salute, utilizzando la nostra città per fare attività fisica divertendoci, guardando L'Aquila con occhi diversi, con quelli della rinascita, la stessa che dovrebbe avvenire dentro di noi".

È la mission del Wellbeing Lab di Loredana Gala e Giorgio Lucci, inaugurato lo scorso 12 settembre nel capoluogo abruzzese, nella storica cornice della galleria Irti, lungo corso Federico II.

Wellbeing Lab nasce nel 2016 in centro storico, "poi ci siamo dovuti spostare in periferia e oggi torniamo qui più felici di prima. Siamo contenti di condividere questo importante traguardo con la città e con la Sciarra Assicurazioni, che come noi è tornata in centro", spiega ad *AbruzzoWeb* Gala.

Tante le persone che hanno chiesto informazioni sulle attività, sui programmi e consigli sul percorso di benessere da intraprendere: "Cosa ci chiedono? Tutte le donne vogliono dimagrire - sottolinea - chiedono anche programmi di tonificazione, noi puntiamo molto sulla salute: l'attività fisica dovrebbe essere fatta per una prevenzione alla salute".

Diverse le attività che si svolgono all'interno della struttura: "Tra le principali - aggiunge Lucci - una massima attività aerobica di lavoro, una prettamente muscolare e una specifica sulla mobilità del corpo".

Il punto di forza del Laboratorio è l'H.e.a.t. (High Energy Aerobic Training) Program, il sistema di allenamento di Max Grossi nella Gmm training di Roma che racchiude i vantaggi della camminata indoor con il Maxerunner, un tappeto ad energia umana, e quello di stare all'aria aperta in città.

"Si lavora con l'unico tapis roulant al mondo capace di riprodurre da zero a 40 gradi la montagna indoor intesa come trekking - spiega Lucci - Da qui nasce anche il wellbeing training outdoor, che ci permette di far vivere la città in salute utilizzando le stesse tecniche. Questo è anche un modo per creare aggregazione ed contribuire a dar luce alla nostra città che ne ha ancora bisogno", ha concluso.

Tra le tantissime persone che hanno partecipato ai festeggiamenti erano presenti anche il vicesindaco Raffaele Daniele, la

deputata Pd Stefania Pezzopane, l'assessore regionale Guido Quintino Liris, l'assessore comunale Maria Luisa Ianni, il consigliere regionale Americo Di Benedetto, i consiglieri comunali Roberto Junior Silveri e Angelo Mancini, il presidente del Circolo tennis L'Aquila Pierpaolo Pietrucci, ex consigliere regionale e il capitano dell'Aquila Calcio, Nicola Di Francia. (a.c.p.)