



Maratona di Spinning per il volontariato.

Mercoledì 3 febbraio, al Fitness First di Gallarate in provincia di Varese, l'Associazione Aldo Perini o.n.l.u.s. organizza, con ingresso gratuito, la prima Maratona di Spinning a sfondo benefico.

Lo **spinning** è diventato, in questi tempi, **l'attività fisica** che più consente di migliorare tutti i parametri psico-fisici. Un buon programma di allenamento, unitamente alle indicazioni degli istruttori, offrono la possibilità di **tonificare il corpo**, migliorando l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria, sviluppando nel contempo la **concentrazione mentale**.

La tecnica, elaborata dal ciclista americano Johnny Goldberg, si è diffusa in Europa dal 1996. La possibilità nel tarare e dosare gli sforzi compatibilmente alle proprie attitudini psico-fisiche rende lo spinning **un'attività fisica per tutte le età**: dai giovanissimi ai meno giovani, dai principianti agli sportivi.

Nel **promuovere il benessere delle persone** nelle rispettive attività, l'incontro tra **Fitness First di Gallarate** e **l'Associazione Aldo Perini** ha determinato la creazione di questa **prima Maratona di Spinning**.

Evento nato come **supporto della raccolta fondi** da destinarsi all'assistenza dei **malati di SLA** – Sclerosi Laterale Amiotrofica -.

L'Associazione Aldo Perini, dal 1996, svolge l'attività di supporto ai malati di SLA offrendo un'assistenza concreta, nella quotidianità, ai nuclei familiari e prevedendo un sostegno anche in termini formativi e psicologici.

Fitness First è la multinazionale del benessere. Nata nel 1994 in Inghilterra, ai nostri giorni conta più di 500 club in Europa, Asia e Australia coinvolgendo più di 1.500.000 soci. Presente in Italia dal 2001 è sempre coerente alla filosofia di base: offrire ai propri clienti un mondo di benessere totale in centri fitness d'avanguardia, come **il Fitness First di Gallarate**.

La Maratona di Spinning si terrà mercoledì 3 febbraio al Fitness First di Gallarate in via Milano 155, dalle ore 17,30 alle 21,30; 25 le bike a disposizione.

Per informazioni: info@associazionealdoperini.it, tel. 0331 777554