

04/03/2022 08:02

### **Giardini Dalla Chiesa, aperta la palestra nel verde**

*Un Percorso vita in 12 postazioni per esercitarsi all'aria aperta con attrezzi in legno adatti a tutti*

Un **“Percorso vita” in 12 postazioni** adatto a tutte le età e a chiunque abbia voglia di tenersi in forma: è la **palestra all'aperto dei Giardini Dalla Chiesa a Figline**, completata e pienamente funzionale dal fine settimana scorso. Un circuito di allenamento in mezzo al verde, fatto di attrezzi in legno adatti a sviluppare la forza, l'agilità, la resistenza o semplicemente a fare un po' di stretching.

Il progetto, a cura del Comune di Figline e Incisa Valdarno, ha permesso di ampliare la dotazione dei Giardini Dalla Chiesa, dove già era presente una postazione per gli esercizi, creando **una vera e propria area per l'allenamento** con barre per le trazioni, una panca multifunzione, ostacoli e attrezzi per gli esercizi in sospensione e per migliorare l'equilibrio.

Gli attrezzi sono realizzati da una ditta specializzata e **possono essere utilizzati da tutti, dai ragazzi dai 6 anni fino agli adulti**, e consentono di regolare l'intensità dell'allenamento in base alla propria preparazione fisica. Dei pannelli informativi spiegano come usarli correttamente e suggeriscono tre diversi programmi di allenamento.

I lavori, dal **costo di circa 8mila euro**, sono iniziati lo scorso 16 febbraio e si sono conclusi in una decina di giorni.

---

Andrea Tani  
Ufficio Stampa  
Comune di Figline e Incisa Valdarno  
mail [a.tani@comunefiv.it](mailto:a.tani@comunefiv.it)  
tel 055.9125318  
cell 3280229301