

Una bellissima esperienza di

## TOTALWALK

per i ragazzi delle classi III della scuola secondaria di Narni, Otricoli e di Calvi nata dall'Incontro tra

**I'Istituto Comprensivo di Narni Centro**

e la struttura delle

**Piscine dello Stadio di Terni**

Il tutto da una idea

Dell'insegnante **Cesare Alessandrini** e

dagli istruttori di TotalWalk **Franco Rospetti e Mauro Sacchetto**,



prontamente coadiuvati da tutto lo staff della struttura e dai colleghi insegnanti. I ragazzi si sono recati alla struttura dove, una volta divisi in tre gruppi, hanno avuto a rotazione, una lezione teorica sulla coordinazione neuromotoria legata alla deambulazione, una lezione pratica di TotalWalk ed hanno fatto un giro per conoscere le varie possibilità offerte dalla più grande struttura della provincia di Terni. Ai

ragazzi sono stati offerti anche dei coupon per una prova gratuita delle varie attività.



Il TotalWalk è alla base delle varie attività motorie dei ragazzi, siano essi ottimi atleti o pigroni da videogiochi. Camminare è infatti uno degli schemi motori di base che, purtroppo, non sempre viene educato adeguatamente, per cui l'errato equilibrio pu portare sovente, in età più avanzata, a problemi alle articolazioni delle gambe o addirittura della colonna vertebrale.

Molto importante il fatto che i ragazzi, imparando, si sono divertiti moltissimo e sono stati anche elogiati dai responsabili della struttura per il comportamento tenuto nel corso della mattinata.



Senza dilungarmi ulteriormente, intendo quindi rivolgere un particolare ringraziamento per il preziosissimo aiuto a:

**Maurizio Frasconi** – Direttore Generale Stadium Fitness & Wellness

**Mauro Esposito** – Direttore Tecnico Stadium Fitness & Wellness

**Ketty Kostadinova** – Responsabile commerciale

**Valentina Stambuco** – Insegnante

**Margherita Tobia** – Insegnante

**Marta Piscicchia** - Operatrice