Move Week, Uisp capofila in Italia di una edizione online

di **Redazione**
24 Maggio 2020 – 13:12

Genova. Da domani, lunedì 25 maggio, fino a domenica 31 maggio **la Move Week farà muovere tutta l'Europa. L'edizione 2020 sarà online,** con decine di paesi collegati con tutorial e lezioni live. **L'Uisp sarà capofila in Italia**

Move Week è la più grande manifestazione europea per il movimento, lo sport per tutti e la salute, con 38 Paesi coinvolti e 2.941 città. La manifestazione è promossa da International Sport and Culture Association in tutta Europa e l'Uisp è l'associazione capofila in Italia. Come previsto, l**a manifestazione giunta quest'anno alla nona edizione si terrà dal 25 al 31 maggio e si articolerà su vari canali online, attraverso la pubblicazione di video tutorial e dirette durante tutta la settimana.**

Si terranno tre lezioni al giorno in diretta, alle 8 alle 11, e alle 19. Nella mattinata si svolgeranno lezioni con attività a basso impatto/risveglio muscolare/anziani. All'ora di pranzo sono previste attività ad alto impatto/musica e alla sera attività di rilassamento/musica/bambini.

Anche in questa edizione l'Uisp farà la sua parte e sarà capofila in Italia. L'emergenza sanitaria che da gennaio 2020 ha colpito l'intero pianeta, ci ha spinti a modificare largamente le nostre abitudini, dalla vita al sociale al lavoro, dagli spostamenti all'attività motoria. Lo sa bene l'**Uisp che, prima con la campagna "La palestra è la nostra casa" e adesso con "Futuri movimenti" sta accompagnando le persone attraverso questi cambiamenti**, proponendo, insieme ai propri Comitati territoriali, Asd

ed operatori sportivi, dei tutorial (al momento circa 750) con esercizi per mantenersi in forma, diretti a persone di tutte le età, dai bambini agli anziani, da eseguire a casa o seguendo le regole del distanziamento sociale.

“Sarà per l’Uisp un’ulteriore occasione per rilanciare il bisogno di promuovere attività fisica, salute, socialità, partecipazione, per quanto mediate a causa del distanziamento fisico causato dalla crisi sanitaria – dice **Vincenzo Manco,** presidente nazionale Uisp -. All’interno di una dimensione internazionale che sia capace di produrre futuri movimenti verso un modello di sviluppo sostenibile, equo e solidale”.

Nel riprogettare lo svolgimento di questa edizione di Move Week, Isca si è mossa sulla stessa linea dell’Uisp e di altre associazioni, adattando all’emergenza Covid -19 le modalità di svolgimento della Move Week. Infatti, anche **Move Week quest’anno diventa virtuale, proponendo tre blocchi di attività**: una libreria europea di tutorial sportivi, che vanno a “sostituire” i classici eventi che si sarebbero dovuti tenere nelle varie città; la Move Week Gym, tre sessioni in diretta di allenamento al giorno, durante tutta la settimana, tenuti da operatori sportivi dei vari paesi e due webinar sulla gestione in Europa della attività sportive nel post-emergenza.

Attraverso Move Week l’Uisp valorizzerà alcuni dei tutorial pubblicati nella campagna “La palestra è la nostra casa” e parteciperà con una propria insegnante ad una delle lezioni che verranno proposte in diretta: Ilaria Nobili, operatrice dell’Uisp Roma, terrà un allenamento in diretta martedì 26 maggio alle 8. Sarà possibile seguire la sua videolezione e tutte le altre attraverso i social: pagina Facebook Move Week Italia; pagina Facebook campagna Now We Move; profilo Instagram Now We Move.

Dalla sua istituzione la Move Week ha coinvolto, a livello europeo, quattro milioni di persone. **Lo scorso anno l’Italia ha organizzato centinaia di eventi in ottanta città, ed è risultata al primo posto in Europa per eventi organizzati e numero di partecipanti.**

Il programma completo della Move Week si può consultare cliccando qui.

“Sono felice di vedere che l’attività fisica, in alcuni dei suoi numerosi formati pratici, è inclusa tra le prime ondate di riapertura un po’ in tutta Europa – dice **Mogens Kirkeby**, presidente Isca -. Le limitazioni di questi mesi hanno innescato la necessità di offrire al nostro corpo un po’ di esercizio. L’attività motoria è un bisogno primario e anche questa edizione di Move Week, seppur con modalità diverse da quelle consuete, vuole

dimostrarlo”.