

# GINNASTICA RITMICA Aurora Bertoni e Laura Golfarelli offrono prestazioni convincenti mostrando i muscoli in pedana Eurogymnica conquista ben 7 titoli regionali

Un duo da fare invidia. Tiziana Colongese, Elisa Vaccaro e tutto lo staff di Eurogymnica, festeggiano dopo l'affermazione brillante di Aurora Bertoni e Laura Golfarelli che a Saluzzo, in occasione della seconda prova Individuale Gold J/S, conquistano rispettivamente il titolo di campionessa regionale tra le Junior 3 e le Senior, ma soprattutto l'accesso diretto alla fase nazionale, senza passare per la ZT, la fase interregionale. La chivassese Aurora Bertoni, che già aveva mostrato i muscoli nella prima prova, polverizza ogni record, infliggendo più di 13 punti alla prima delle inseguitrici.

Il Campionato Individuale Gold vede scendere in pedana le ginnaste che vengono definite di interesse nazionale. Si tratta di ginnaste complete, in grado di cimentarsi con quattro dei cinque attrezzi tipici della ginnastica ritmica: cerchio, palla, clavette e nastro. Aurora è scesa una sola volta sotto i 29 punti (cerchio 29,300 - palla 27,800 - clavette 29,000), fino al 29,350 al nastro che ha strappato tanti applausi ai presenti. Per lei un totale di 115,450 e titolo regionale. Nella seconda categoria invece, la sammaurese Laura Golfarelli vince l'oro, producendosi in una bella performance. Laura ha partecipato spontaneamente al campionato pur già avendo in tasca la convocazione alla finale nazionale in quanto atleta facente parte del gruppo A individuale nazionale: 110,659 il totale di Laura (cerchio 28,300 - clavette 27,200 - nastro



**SORRIDENTE** Carlotta Lo Muscio, in evidenza

26,650) oltre il 28,500 alle clavette. Nella seconda competizione di questa domenica all'insegna della ritmica, sempre a Saluzzo, Eurogymnica ha fatto il pieno di titoli regionali. Nel campionato di Specialità Gold, tra le Senior, è Stefania Straniero a vincere il primo alle clavette, confermandosi dopo aver dominato la prima tappa. Per lei anche un bronzo alla palla, viziato da un malefico fuori pedana. Un altro titolo è arrivato grazie al cerchio di Carlotta Lo Muscio, in rimonta, ribaltando la classifica di Biella. Rammarico per essersi fatta sfuggire anche il titolo alla palla, terminando solo seconda a causa di una brutta perdita. Tra le Junior 2/3, bella performance per Cecilia Quarello che vince il titolo regionale al nastro e sale sul secondo gradino del podio

alle clavette. Tra le più giovani, invece, nella categoria Junior 1, Eglissa Lika vince il suo primo titolo regionale della carriera, al cerchio e si vede sfuggire anche quello alle clavette per 0,15 centesimi.

Festeggiato con entusiasmo l'ultimo dei 7 titoli piemontesi conquistati dalle EGirls specificamente quello di coppia, una specialità che in passato ha dato tantissime soddisfazioni alle ginnaste di Eurogymnica. Alessia Grigoras e Alessia Laghezza, dopo la deludente prestazione della prima prova, si riscattano, sfoderando una prestazione brillante e matura. Anche per loro titolo regionale e pass diretto per la finale nazionale. Con quello delle due Alessie, il conto dei titoli piemontesi conquistati da Eurogymnica in una sola domenica è salito a 7, ma altre medaglie sono finite al collo delle EGirls. Alessia Pala, debuttante nel settore Gold, agguanta un argento alla palla e un bronzo al cerchio, mentre Alessia Laghezza sale sul terzo gradino del podio con il nastro e strappa il pass per la zona tecnica. A chiudere due quarti posti per Emma Ferraris, alle clavette e alla palla. Nel frattempo, durante la Festa dei Noccolini di Chivasso, Eurogymnica ha ufficialmente presentato la sezione twirling, nata dopo la chiusura della Twirling Chivasso confluita nel club del presidente Luca Nurchi. Tante le esibizioni in pieno centro di Chivasso, con decine di bambini e bambine a giocare con i 6 attrezzi tipici della ritmica e del twirling.

## TENNIS - PADEL

### Il Verdello Club presenta lo staff



Riflettori puntati sul Verdello Club di frazione Mezzi Po a Settimo Torinese. Nel tardo pomeriggio di martedì 20 settembre è avvenuta la presentazione dello staff tecnico del sodalizio settimanale. A seguire, sono stati presentati i corsi di tennis e padel che animeranno la stagione sui 3 campi da tennis in terra rossa e sui 6 campi da padel.

FOTO DI TANCREDI PISTAMIGLIO

## YOGA

### Atma Yoga No Limits: lo yoga per le persone con disabilità

L'Asd Hope Running Onlus è ben disposta verso le collaborazioni con altre realtà del territorio. "Insieme, si vince sempre" è il mantra dell'associazione chivassese guidata dal presidente Giovanni Mirabella, che fa leva sulla disponibilità di un buon numero di volontari per dare vita a progetti ed eventi ambiziosi, sempre nel segno della solidarietà. Il Trail delle Colline, corsa che si svolge ad ottobre nel cuore verde delle colline chivassesi e dei sentieri naturalistici di Castagneto Po e che ogni anno sostiene importanti progetti a carattere sociale, è sicuramente il più conosciuto, ma non da meno sono "Cacciatori di Sogni", progetto volto a sensibilizzare gli alunni della scuola primaria sui valori dell'inclusione e della solidarietà attraverso testimonianze dirette, e "Hope Running on the Road", viaggio itinerante in cui bambini e adulti possono "pedalare" su handbike adattate per uso ricreativo, che l'associazione mette a disposizione dei propri soci per la partecipazione ad eventi sportivi, come ad esempio il prestigioso Giro d'Italia di handbike.

L'ultimo progetto promosso in ordine temporale è Atma Yoga No Limits, iniziativa nata con l'intento di avviare a Chivasso un corso di Atma Yoga rivolto alle persone con disabilità. Le lezioni, tenute dall'istruttrice di yoga Juana Zannotti, sono focalizzate sulla spiritualità, sull'attivazione dei circuiti energetici e adattate alle persone con disabilità. È la stessa Juana a presentare così il nuovo progetto: "Sono diventata istruttrice di yoga attraverso l'associazione Atma Namastè di Rende, in Calabria, e mi sono formata sia a livello di insegnamento che di Pranica Healing, terapia semplice ed efficace grazie alla quale si può recuperare il proprio stato di salute e accelerare il processo di guarigione. Ho attivato negli scorsi anni a San Mauro Torinese e Settimo Torinese corsi di Atma Yoga e, dopo essere venuta in contatto con l'Asd Hope Running Onlus, ho iniziato a pensare ad un corso No Limits funzionale alle persone con disabilità da portare presso la sede di corso Galileo Ferraris 60 a Chivasso".

L'incontro con la giovane chivassese Chiara Varuzza ha fatto scattare qualcosa di magico nel cuore della stessa Juana: "Chiara si è prestata a partecipare alle lezioni, donandomi il suo corpo e la sua mente. Le è piaciuto subito, stiamo continuando a lavorare insieme a cadenza settimanale e vogliamo allargare il corso ad altri ragazzi, ragazze o persone con disabilità. L'iniziativa sarà assolutamente gratuita, ma chi vorrà potrà fare un'offerta di 1 euro a lezione per supportare l'Asd Hope Running Onlus e i suoi progetti solidali, in segno di sostegno e ricompensa energetica per l'ospitalità. Parallelamente faremo nascere sempre a Chivasso un corso di Atma Yoga per normodotati, a pagamento. Venite a conoscerci, fate una lezione di prova e avvicinatevi alla dimensione spirituale dello yoga, disciplina millenaria che è unione di corpo, mente e respiro, e che vi consentirà di ricercare l'essere autentico che è dentro ognuno di noi".



## ATLETICA LEGGERA Ottimi risultati nel Campionato Provinciale Ragazzi GS Chivassesi: due ori e un bronzo

Ultima gara di stagione per i Ragazzi del Gruppo Sportivi Chivassesi, che danno battaglia a Borgaretto nel Campionato Provinciale. Doppio oro di giornata nel lungo con Rebecca Zandarin che si laurea campionessa provinciale saltando 3,96 metri assieme a Hamid Tikar, vittorioso sui 2 chilometri di marcia in 14'06". Bronzo per Gabriele Albertone, che dopo molte medaglie di legno stacca il biglietto per il terzo gradino del podio nel lungo con 3,97 metri Sui 60 metri Ragazze, quarta piazza per Vivien Bozzo in 9", mentre nei 1000 Ragazzi Matteo Consolandi chiude quinto con il tempo di 3'12" e Matteo Milano si classifica ottavo in 3'18". Infine, sempre nel lungo maschile Lorenzo Lilliu è quinto con 3,89 metri, mentre Rwaïd Tikar chiude ottavo con 3,39 metri. Soddisfatti i coach biancorossi Andrea Garello e Cristina Giacomazzi.

Lo scorso fine settimana, ai Campionati Regionali Cadetti, quarta piazza per Alessio Cena sui 300 metri ostacoli di Volpiano, chiusi in 45"24. Nella seconda giornata, Cena debutta sui 1200 siepi classificandosi dodicesimo correndo in 3'59".



SCATENATI I Ragazzi del Gruppo Sportivi Chivassesi a Borgaretto



A Cuneo, invece, bel risultato per Alessandro Cena, alla prima gara dal rientro dopo lo stop estivo, chiude sesto nei 1500 metri di Cuneo siglando un nuovo personale a 4'03"21.

## PIANETA UISP Il meeting in terra bulgara del progetto HOSPITALITY è stata l'occasione giusta per conoscere i metodi di approccio all'insegnamento Il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso in visita a Plovdiv

Inizialmente non previsto dal progetto HOSPITALITY e aggiunto qualche mese fa dopo aver ottenuto una proroga di 6 mesi, il meeting che si è svolto il 16 settembre presso la città bulgara di Plovdiv è sicuramente stato uno dei più stimolanti finora affrontati. "In questa occasione, visitando due diverse strutture che si occupano di ragazzi e ragazze affetti da disabilità, è stato particolarmente interessante ascoltare i metodi di approccio all'insegnamento e all'integrazione. È solo dal 2017, infatti, che la Riforma del Sistema Scolastico permette ai bambini e ai ragazzi con disabilità lieve e/o moderata di frequentare gli Istituti Scolastici insieme ai coetanei normodotati" ha sottolineato Roberto Rinaldi, presidente dell'asso-

ciamento capofila di HOSPITALITY, MeetLab. Un progetto che fin dalla sua prima concezione ha fatto dell'integrazione e del benessere delle persone affette da disabilità il suo fulcro: HOSPITALITY, infatti, intende incoraggiare e promuovere la partecipazione alle attività fisiche di questi soggetti - con disabilità intellettiva e con disturbi della personalità - attraverso corsi di ginnastica dolce affiancati a una conclusione di meditazione mindfulness. "Il termine mindfulness significa consapevolezza, ed è proprio ciò che abbiamo cercato di trasmettere a queste persone: la consapevolezza di se stessi, prestando attenzione alla realtà nel momento presente, portando quindi a sviluppare maggiore confidenza del proprio io" ha spiegato invece una delle



istruttrici che ha preso parte al progetto. Ma non è tutto, perché HOSPITALITY intende anche progettare e realizzare uno studio che permetta di raccogliere dati e rafforzare una rete di cooperazione tra i partner partecipanti al progetto, in modo che i membri e le associazioni di cia-

scuna regione possano sfruttare le sinergie e gli scambi prodotti. Oltre a MeetLab, tra i partner del progetto anche il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso, che durante l'incontro a Plovdiv è stato rappresentato dal presidente Ferruccio Valzano e dalla vice-presidente Lisa Sella.

"Confrontarsi con gli altri partner è stata un'esperienza molto arricchente. Come Comitato siamo felici di aver preso parte a questo progetto, anche perché l'integrazione e l'abbattimento di ogni forma di discriminazione sono punti cardine della UISP" ha ribadito Valzano, senza dimenticare di evidenziare le non poche difficoltà che ha patito il progetto a causa della pandemia da Covid-19.

HOSPITALITY doveva inizialmente concludersi a giugno 2022, ma ha ottenuto dalla Commissione Europea una proroga di altri 6 mesi, dal momento che le rigide norme in vigore, non solo in Italia, hanno rallentato la fruizione dei corsi. Nel meeting tenuto a Plovdiv è stato fatto anche il punto della situazione sulle attività svolte dai

diversi partner coinvolti dove troviamo, oltre a MeetLab e al Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso, le associazioni Courage Foundation - della Bulgaria - Rijeka Sport - della Croazia - e Scout Society - dalla Romania. Quest'ultima in particolare ha anche annunciato di aver trovato ulteriori fondi per proseguire i corsi. Un ultimo meeting si terrà a in Italia, per la precisione a Borgaro Torinese, nelle giornate del 25 e del 26 ottobre, con l'invito alle autorità della città per la presentazione e la diffusione dei risultati del progetto. In questi mesi, inoltre, i partner dovranno occuparsi dell'elaborazione dei video e dei capitoli che andranno a formare il Manuale di Buone Pratiche che verrà successivamente diffuso in Europa.