Città metropolitana di Milano

Comunicato stampa

corsa, bici e… nuoto: all'Idroscalo l'inverno non fa paura. Idroscalo non va in vacanza e punta a diventare la location ideale per gli sportivi di ogni età. In ogni stagione.

Fri Dec 06 10:21:20 CET 2019 - Il Natale? All'Idroscalo si aspetta correndo, pedalando e, perché no, anche nuotando! Anche nel mese di dicembre, infatti, sono numerosi gli appuntamenti che animano il Parco, un luogo dove rilassarsi, fare sport e dove poter fuggire al caos, soprattutto nel periodo in cui la città si affolla per lo shopping natalizio. E se nel 2020 si sogna di diventare triatleti il mare dei milanesi diventa la location perfetta.

Si parte **domenica 8 dicembre** con la **Christmas Family Run,** una corsa benefica in pieno tema natalizio; il ricavato dell'evento verrà devoluto a **CasAmica Onlus**, associazione che da 30 anni accoglie malati costretti a curarsi lontano dalle loro abitazioni. La partecipazione è a offerta libera, le iscrizioni avverranno in Idroscalo fino a pochi minuti prima della partenza.

Per tutto il mese di dicembre, inoltre, Idroscalo diventa il palcoscenico ideale per atleti e triatleti di oggi e di domani. In collaborazione con **Almostthere**, associazione che si occupa di organizzare appuntamenti sportivi dedicati alla **corsa** e non solo, **ogni martedì e venerdì** dalle 13:00 alle 14:30 è possibile partecipare alla sessione Open Running mentre **ogni domenica** alle 09:00 l'appuntamento è con la sessione Performace Group, per i runner più esperti.

Si continua con lo **yoga**, previsto in base alle iscrizioni, **ogni sabato mattina a partire dalle ore 10:00**. A seconda delle condizioni metereologiche poi, sarà possibile realizzare anche sessioni indoor. Per coloro che amano spingersi al di là dei propri limiti, l'Idroscalo diventa la location ideale per il **triathlon**: gli allenamenti di corsa per *kids, junior e age group* si svolgeranno il **martedì e il giovedì alle 17:30** e **tutti i sabati alle 09:00**. Per le sessioni in bici, l'appuntamento è il **sabato a partire dalle ore 09:00**.

Infine, anche d'inverno, il nuoto: su richiesta e con orari da concordare, sarà possibile realizzare sessioni di training in acque libere; nel bacino idrico del parco, è infatti possibile usufruire, anche nei mesi più freddi, della corsia riservata al nuoto.

In Idroscalo continuano, anche a dicembre, le attività di rugby, canoa, canottaggio, wake e surf.

Tutte le informazioni sono disponibili sul sito **www.idroscalo.org** <http://www.idroscalo.org/>

INFO

Città metropolitana di Milano
Via Vivaio, 1 - 20122 Milano

Tel: 02 7740.6655
stampa@cittametropolitana.milano.it
www.cittametropolitana.mi.it