



In palestra con Xrkade

Bambini dai 4 ai 13 anni in palestra? Eddai... Eppure non è uno scherzo, perché al centro **Skorpion** di Milano (Corso Vittorio Emanuele 24) è nata la Xrkade Move&Play, un'area interamente dedicata ai più piccoli. Il progetto arriva direttamente dall'America e punta ad abituare i giovani ad uno stile di vita più dinamico e salutare grazie a una serie di innovativi programmi di attività motoria cardiovascolare che utilizzano nuove attrezzature basate sull'interattività con i videogiochi. La palestra diventa così luogo di incontro e punto di riferimento per tutti i bambini, che qui possono combattere la sedentarietà e svolgere un'attività fisica stimolante, divertente e mirata, in compagnia dei loro amici. Con Xrkade, infatti, i bambini praticano un lavoro cardiovascolare intenso e protratto nel tempo, ideale anche per perdere peso, rafforzare i muscoli e la resistenza, potenziare flessibilità, agilità, equilibrio, coordinazione, velocità di reazione e riflessi. ■■■

