

# Allenamento polisportivo all'aperto: Al parco

Fare movimento all'aria aperta è salutare. L'allenamento polisportivo all'aperto permette di svolgere esercizi ludici, variati e avvincenti. La maggior parte di questi si basano sull'utilizzo di palloni o racchette.

[Allenamento polisportivo: Al parco](#)

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**