

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Tornano le lezioni gratuite di ginnastica al Parco Castello di Legnano

Valeria Arini · Tuesday, May 2nd, 2023

Con il patrocinio del **Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana**, riparte **lunedì 5 giugno Legnano Si Muove**, edizione 9. Il progetto, fortemente voluto ed organizzato da Genesi Uno SpA, prevede un fitto calendario di **appuntamenti gratuiti di ginnastica al Parco Castello** per i cittadini legnanesi e dei paesi limitrofi. **Da lunedì 5 giugno al 28 luglio, per poi riprendere dal 4 al 29 settembre**, sarà partecipare tutti i giorni, dal lunedì al venerdì alle 18.00, agli appuntamenti con gli insegnanti della **Palestra Safe Gym**, nello splendido scenario verde della città di Legnano. Torna quindi la formula lunga dell'iniziativa.

Si ricomincia con **3 tipologie di lezioni**. La prevenzione, il benessere psico-fisico e la salute, attraverso il movimento e la socializzazione, saranno gli elementi che continuano a guidare questa manifestazione. **Postural Fitness, Pilates e la novità dell'edizione precedente, Mobility Fitness** saranno le proposte di corsi collettivi che caratterizzeranno questa edizione: diverse tipologie di lezioni per aumentare la consapevolezza del proprio corpo e coinvolgere le persone sotto un profilo fisico ma anche mentale.

Istruzioni per l'uso: tutte le informazioni sono presenti sul sito www.legnanosimuove.it: l'adesione potrà essere effettuata anche con la compilazione digitale del modulo da inviare mezzo email, consegnando i moduli compilati durante la prima giornata di apertura oppure direttamente agli istruttori nelle settimane seguenti. Per lo svolgimento delle lezioni è **consigliato un abbigliamento comodo e/o sportivo, un tappetino e/o asciugamano** e una bottiglia d'acqua. In caso di maltempo, fa fede la comunicazione di annullamento pubblicata nelle ore precedenti sulla pagina Facebook dedicata "Legnano Si Muove".

Il valore di muoversi, insieme. Legnano si Muove nasce per combattere l'attitudine sedentaria che sempre più minaccia la nostra salute e la qualità della nostra vita. Un programma costante di ampia durata per fare in modo che l'esercizio fisico diventi una vera e sana abitudine e non solo un episodio occasionale. Inoltre l'esercizio di gruppo è un'ottima occasione per fare nuove conoscenze, motivarsi vicendevolmente e raggiungere l'obiettivo che ci si è prefissati.

Dettagli e iscrizione su: www.legnanosimuove.it Pagina Facebook dell'iniziativa: Legnano Si Muove. Contatti: Segreteria organizzativa info@legnanosimuove.it

This entry was posted on Tuesday, May 2nd, 2023 at 12:09 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#),

Weekend

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.