

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Legnano Si Muove, a settembre ginnastica gratuita al Parco Castello

Daniela Moroni · Monday, August 26th, 2024

Legnano Si Muove, quest'anno giunta alla sua decima edizione, torna a Legnano. L'iniziativa patrocinata dal Comune di Legnano e organizzata in collaborazione con ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana sarà riproposta a fine estate.

Da lunedì 2 a venerdì 27 settembre, sarà possibile partecipare **gratuitamente** tutti i giorni, **dal lunedì al venerdì alle 18.00**, alle lezioni di ginnastica nello splendido scenario verde della città di Legnano.

Obiettivi e attività

La prevenzione, il benessere psico-fisico e la salute, attraverso il movimento e la socializzazione, continuano ad essere gli obiettivi della manifestazione. Verranno proposte differenti tipologie di lezioni di ginnastica finalizzata al miglioramento della mobilità, dell'equilibrio e della corretta respirazione, con movimenti di semplice esecuzione e dalla bassa intensità.

Istruzioni per l'uso

Tutte le informazioni sono presenti sul **sito**: 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 – si può scegliere la **pilates, ginnastica posturale e ginnastica dolce** – 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".

This entry was posted on Monday, August 26th, 2024 at 10:00 am and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#), [Salute](#)

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

