

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Il 22 giugno riparte al Parco Alto Milanese “Una palestra a cielo aperto 2024”

Valeria Arini · Thursday, June 20th, 2024

Sabato 22 giugno alle ore 10.30 presso la Baitina del Parco AltoMilanese verrà inaugurata “Una palestra a cielo aperto 2024” iniziativa estiva di aggregazione sociale e attività motoria dell’area verde compresa tra i comuni di Busto Arsizio, Castellanza e Legnano. Il progetto, promosso e finanziato dal Consorzio Parco Alto Milanese e gestito dall’associazione “Stare Bene Insieme Aps”, vedrà l’organizzazione delle attività di ginnastica dolce da martedì 25 giugno e proseguiranno fino al 20 settembre 2024. Le attività sono aperte e accessibili a tutte e tutti, a persone di qualsiasi età e grado di abilità motoria e sono completamente gratuite.

Con il progetto “Una Palestra a cielo aperto” l’obiettivo è quello di coinvolgere diverse fasce di cittadinanza nel creare momenti di socializzazione, svago e coesione sociale soprattutto nel tempo estivo, quando i servizi e i punti di riferimento vengono meno. L’attività consiste nel fare ginnastica in gruppo ed approcciarsi all’educazione al movimento, creando le condizioni affinché si sviluppino rapporti e relazioni sociali tra le diverse persone, con la facilitazione degli istruttori e l’armonia del contesto nella natura che rende aperti e connessi ai nostri sensi aprendo a nuove emozioni.

Il progetto “Una Palestra a cielo aperto” è la conseguenza di un’intuizione che coniuga nello stesso momento benessere e qualità della vita, ambiente naturale come risorsa aggregativa e culturale, sostegno e ascolto delle diverse fasce fragili della popolazione. **L’attività vedrà la partecipazione strutturata anche di associazioni con persone diversamente abili, Fondazioni e Rsa territoriali e Centri Diurni Disabili**, promuovendo un livello di partecipazione che vuole comprendere e creare occasioni di coesione sociale, per dare sostegno anche a persone che di solito difficilmente possono uscire dalle strutture. Durante il mese di luglio, come già successo lo scorso anno, saranno presentate ulteriori attività integrative con percorsi di yoga, Tai Chi e una camminata nei sentieri del parco AltoMilanese. Quindi buona estate a tutte e tutti! Per ulteriori informazioni:

**Stare Bene Insieme Aps**

This entry was posted on Thursday, June 20th, 2024 at 8:45 pm and is filed under [Eventi](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

