

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Parco Alto Milanese, la palestra a cielo aperto resterà attiva tutto agosto

Gea Somazzi · Friday, August 5th, 2022

La palestra a cielo aperto con la ginnastica dolce al Parco Alto Milanese resterà attiva tutto il mese di agosto. «Saranno proposti momenti di attività corporea – spiega il presidente del Pam Davide Turri – coniugando momenti di benessere, socialità e compagnia in un contesto fresco e armonioso come il parco».

In totale sono sei i gruppi impegnati nella ginnastica dolce e posturale: appuntamenti che si tengono dal martedì al venerdì tutti i giorni. Nel contempo è attivo il corso **“Anziano più sicuro” per l’autodifesa** e la prevenzione delle cadute. Le attività dedicate ad adulti e anziani si terranno nella zona della **Baitina tra Legnano e Castellanza**. La palestra si fermerà **solo nella settimana di Ferragosto dal 15 al 20 agosto**. Si riprenderà regolarmente da martedì 23 agosto.

Novità di quest’anno sono le attività sperimentali di Yoga con i prossimi incontri l’11 e i 25 agosto. «La Palestra a cielo aperto è una iniziativa del Consorzio Parco Alto Milanese organizzata dall’associazione ‘Stare bene insieme’, che ricordiamo è completamente gratuita ed aperta a tutti – afferma Turri -. I corsi vedono anche la partecipazione di un gruppo dell’As.P.I. – Associazione Parkinson APS – di Legnano con ginnastica dolce per il mantenimento delle abilità psicomotorie».

Per info 366.2762701 Paolo oppure 348.3010271 Stefano

Questi gli orari:

Martedì e giovedì 9-10 e poi 17.30-18.30

Mercoledì e venerdì 10,30-11,30

Giovedì ore 10 gruppo ASPI

* GINNASTICA DOLCE IN GRUPPO PER ADULTI E ANZIANI *

UNA PALESTRA A CIELO APERTO

2022



PARCO ALTOMILANESE
dal 24 GIUGNO
al 23 SETTEMBRE

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ
TUTTE LE MATTINE
E OGNI MARTEDÌ E GIOVEDÌ
POMERIGGIO

PRESENTAZIONE:
VENERDÌ 24 GIUGNO ORE 10.00
AREA ANTISTANTE AL BAR "BAYTINA"

■ PER STARE BENE
IN FORMA E IN COMPAGNIA
CON ISTRUTTORI
QUALIFICATI E LAUREATI



■ LE ATTIVITÀ SONO
LIBERE E GRATUITE
NECESSARIA L'ISCRIZIONE

& > ISCRIZIONE e INFO:

CSK > 3662762701 - PAOLO
info@cskbustoa.it

S.B.I. > 3483010271 - STEFANO
apsstarebeneinsieme@gmail.com

ORGANIZZATO DA:



This entry was posted on Friday, August 5th, 2022 at 11:21 am and is filed under [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.

