

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ginnastica in mezzo alla natura, torna al Parco Alto Milanese “Una palestra a cielo aperto”

Redazione · Monday, June 21st, 2021

Al via venerdì 25 giugno, con l'evento di prenotazione, **“Una palestra a cielo aperto”** al **Parco Alto Milanese**. Fino al 17 settembre, il martedì al venerdì dalle **9.00 alle 11.00** e il **martedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.30**, si terranno le lezioni di ginnastica leggera per adulti, diventate ormai dopo quasi 20 anni un appuntamento fisso per molti affezionati.

Organizzati da Centro Studi Karate e Associazione Totem, insieme al Consorzio Parco Alto Milanese, i corsi sono partiti nel 2002 e sono diventati nel tempo un momento di aggregazione che ha fatto nascere amicizie e in alcuni casi anche amori. **Aperte, gratuite e libere a tutti** e a tutte le età – **il più giovane ha 35 anni la più anziana ne ha 104** – le lezioni sono condotte da operatori specializzati nell'**area della Baytina**: l'attività è dedicata anche agli ospiti di Fondazioni Case, di Riposo e dei Centri Diurni e delle Associazioni di persone **diversamente abili del territorio**.



«Lo sport è ormai quasi **una scusa per stare assieme in mezzo alla natura** – ha spiegato Stefano Bottelli, referente del progetto di cooperativa Totem -, per generare un benessere diffuso e un invecchiamento attivo. In questi anni sono nati rapporti meravigliosi e duraturi e ormai abbiamo **superato 200 iscritti di ogni età**: la signora Maddalena lo scorso anno a 104 anni ha partecipato più sessioni di ginnastica con la propria casa di riposo e se le sarà concesso di uscire dalla struttura saremo felicissimi di accoglierla anche in questa nuova edizione che riparte con rinnovato entusiasmo».

L'appuntamento è quindi per il **25 giugno alle 10.30** al bar della baytina per la presentazione dei corsi. Per info 348 3010271 – 3662762702



This entry was posted on Monday, June 21st, 2021 at 7:20 pm and is filed under [Alto Milanese](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.