

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Boom di iscrizioni per Legnano si Muove, già 544 adesioni alle lezioni gratuite di ginnastica e pilates

Valeria Arini · Tuesday, August 31st, 2021

Sono già 544, più del doppio del numero registrato nell'ultima edizione del 2019, **gli iscritti a "Legnano si Muove"**, le lezioni di ginnastica gratuite che **fino al prossimo 25 settembre si svolgeranno al Castello di Legnano con istruttori professionisti**. Numeri destinati a crescere se si pensa che nella sola giornata di ieri (30 agosto) hanno consegnato il modulo cartaceo al parco **240 persone che si sono messe in fila per partecipare alla prima lezione di pilates**.

Gli organizzatori ringraziano infatti chi ha partecipato per la pazienza e per il rispetto dimostrati nella prima giornata di accreditamento ed inizio dei corsi.

“Legnano si muove”, al parco Castello lezioni gratuite di pilates e ginnastica

«Una bella iniziativa per fare movimento in compagnia», ci scrive la nostra lettrice Renata che ha particolarmente apprezzato l'iniziativa che permette a tutti di fare attività fisica gratuitamente a contatto con la natura.

Le 3 tipologie di corsi



Sono tre le tipologie di corsi

1. **Pilates:** corso in cui la mente e il corpo cooperano all'esecuzione di movimenti precisi, fluidi e controllati per migliorare non solo la forma fisica ma anche la postura e la consapevolezza di sé.
2. **Ginnastica respiratoria:** allenamento basato su movimenti a corpo libero eseguiti con la corretta respirazione che prevedono momenti specifici di ginnastica diaframmatica e costale.
3. **Medical fitness:** lezioni finalizzate all'apprendimento degli esercizi per la tonificazione della muscolatura e riattivazione delle articolazioni con l'obiettivo di migliorare equilibrio e flessibilità.

www.legnanosimuove.it

Fanno parte del progetto anche i Gruppi di Cammino attivi nei quartieri Canazza, centro e Mazzafame.

This entry was posted on Tuesday, August 31st, 2021 at 5:07 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.