

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ginnastica al Parco Castello: tre mesi di lezioni gratuite con “Legnano Si Muove”

Redazione · Tuesday, May 10th, 2022

Con il patrocinio del Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana, **torna in versione trimestrale Legnano Si Muove**, edizione 8. Il progetto, fortemente voluto ed organizzato da Genesi Uno SpA, prevede un fitto calendario di **appuntamenti gratuiti di ginnastica al Parco Castello** per i cittadini legnanesi e dei paesi limitrofi.

Da lunedì 6 giugno al 29 luglio, per poi riprendere **dal 5 al 30 settembre**, sarà possibile partecipare tutti i giorni, **dal lunedì al venerdì alle 18.00**, agli appuntamenti con gli insegnanti della Palestra Safe Gym, nello splendido scenario verde della città di Legnano.

Torna quindi la formula lunga dell’iniziativa “Rimettiamoci in moto con 4 tipologie di lezioni”. La prevenzione, il benessere psico-fisico e la salute, attraverso il movimento e la socializzazione, saranno gli elementi che guideranno questa manifestazione.

Postural Fitness, Pilates, Mobility Fitness e Ginnastica Respiratoria saranno le proposte di corsi collettivi che caratterizzeranno questa edizione: diverse tipologie di lezioni per aumentare la consapevolezza del proprio corpo e **coinvolgere le persone sotto un profilo fisico ma anche mentale**.

Istruzioni per l’uso e novità

Tutte le informazioni sono presenti sul sito www.legnanosimuove.it e da quest’anno l’adesione potrà essere effettuata anche con la compilazione digitale del modulo da inviare mezzo email, oppure consegnando i moduli compilati durante la prima giornata di apertura oppure direttamente agli istruttori. Per lo svolgimento delle lezioni 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”.

Torniamo a muoverci, insieme.

«Legnano si Muove – spiegano i promotori – nasce per combattere la sedentarietà, killer silenzioso che si nasconde nelle nostre vite, per promuovere una sana abitudine al movimento che possa diventare un’abitudine e non solo un episodio. Inoltre l’esercizio di gruppo è un’ottima occasione per fare nuove conoscenze, motivarsi vicendevolmente e raggiungere l’obiettivo che ci si è

prefissati».

Pagina Facebook dell'iniziativa: [Legnano Si Muove](#)

Contatti: Segreteria organizzativa info@legnanosimuove.it

This entry was posted on Tuesday, May 10th, 2022 at 2:44 pm and is filed under [Eventi](#), [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.