

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Legnano si Muove” torna in versione trimestrale al Castello di Legnano

Redazione · Tuesday, June 14th, 2022

Torna al Castello di Legnano, in versione trimestrale, Legnano Si Muove. L'ottava edizione, avviata nei giorni scorsi, prevede un primo step che si concluderà il **29 luglio**. Riprenderà poi le sue attività a settembre dal 5 al 30. **Sarà possibile partecipare tutti i giorni, dal lunedì al venerdì alle 18**, agli appuntamenti di Postural Fitness, Pilates, Mobility Fitness, Ginnastica Respiratoria con gli insegnanti della Palestra Safe Gym. Le attività, che vedono il patrocinio del Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana, si terranno tutte nel verde del parco.

Alla prima lezione sono intervenuti Stefano Valentinis, responsabile Operativo Genesi Uno SpA, Guido Bragato assessore allo Sport della Città di Legnano, Roberto Boni, responsabile Medicina Preventiva ATS Milano e il team di Safe Gym Olympus Avant che guidano da due edizioni le lezioni di ginnastica a parco. «Torniamo a muoverci insieme – affermano i referenti di Legnano Si Muove – Uno su tre dei 300 presenti è risultato una news entry. Il database di interessati continua ad aumentare e sta nascendo una community di persone che, anche non potendo partecipare sempre, segue, legge le newsletter, si documenta e commenta, attraverso i post della pagina, lo svolgimento. Oltre 1.200 i destinatari degli aggiornamenti e 650 gli iscritti ad avvio attività. **Un numero in costante crescita grazie al modulo telematico e alla possibilità di scegliere i corsi preferiti** in un palinsesto vario ma con un filo conduttore comune. Non introdurre barriere all'ingresso, accogliere e far muovere con il fine di stimolare in modo completo il proprio corpo. Legnano si Muove nasce infatti per combattere la sedentarietà, nemico 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».

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 direttamente agli istruttori.

Info contatti

Dettagli e iscrizione su: www.legnanosimuove.it

Pagina Facebook dell'iniziativa: Legnano Si Muove

• Contatti: Segreteria organizzativa info@legnanosimuove.it

-
- Contatti per approfondimenti stampa – Ufficio Comunicazione 328.9788445

This entry was posted on Tuesday, June 14th, 2022 at 11:06 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.