

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

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

Redazione · Friday, August 27th, 2021

“**Legnano si Muove**” torna al parco Castello e offre ai legnanesi appuntamenti gratuiti di **ginnastica all’arta aperta con personale formato**. L’iniziativa, organizzata da OrnaGenesi Uno Spa, è già alla settima edizione e può anche quest’anno contare sul patrocinio del **Comune di Legnano**, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana.

«Per quest’anno – annunciano gli organizzatori – si è pensato ad **una versione settembrina** della manifestazione che si rivolge in modo particolare ai soggetti inattivi, prevalentemente sedentari, che grazie alle attività che verranno proposte avranno la possibilità di mettersi in moto ed apprendere preziose nozioni sull’esercizio fisico e i relativi benefici per la salute».

Le attività si svolgeranno **dal 30 agosto al 25 settembre** tutti i giorni, **dal lunedì al venerdì alle 18.00**, con gli insegnanti della Palestra Safe Gym, nello splendido scenario verde della città di Legnano.

I numeri confermati in partenza

Sono **già 270 le persone che si sono preiscritte** alle attività e **700 quelle iscritte al servizio newsletter**, a conferma di un grande interesse per le novità dell’edizione 2021, un’edizione che vede l’introduzione di novità sia a livello di corsi che di team di istruttori presenti. Una particolare attenzione al movimento e all’esercizio fisico anche nella sua valenza preventiva.

SI inizia **lunedì alle 18** con il Pilates, attività che da anni si riconferma estremamente apprezzata dal bacino di utenza e che incontra il favore di diverse fasce d’età.

Un modo di essere, non solo un momento

I preiscritti all’iniziativa, una volta formalizzata l’iscrizione di persona, riceveranno **come omaggio un contapassi brandizzato**, oggetto agganciabile alla cintura o ad una tasca, che aiuta a visualizzare a prescindere dallo smartphone la propria attivazione motoria quotidiana.

Il messaggio è semplice e diretto: è importante che impariamo a sentirci bene come abitudine, anche visualizzando gli obiettivi legati al numero di passi compiuti in direzione benessere. I contapassi saranno distribuiti in ordine di registrazione, fino ad esaurimento.

Le 3 tipologie di corsi

Il fil rouge che unisce le attività sta nel connubio che fa del movimento un'ottima opportunità di cura del corpo e della mente. In particolare

- 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.

La pre-adesione è effettuabile fin da subito dal sito www.legnanosimuove.it

- L'adesione effettiva si intende perfezionata con la compilazione dell'apposito modulo disponibile, dal 30 agosto, in occasione delle lezioni tenute al parco in zona chiosco – pista di pattinaggio
- 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

Contatti: Segreteria organizzativa info@legnanosimuove.it

This entry was posted on Friday, August 27th, 2021 at 4:00 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.