

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Parco Alto Milanese, la palestra a cielo aperto resterà attiva tutto agosto

Gea Somazzi · Friday, August 5th, 2022

**La palestra a cielo aperto con la ginnastica dolce al Parco Alto Milanese** resterà attiva tutto il mese di agosto. «Saranno proposti momenti di attività corporea – spiega il presidente del Pam Davide Turri – coniugando momenti di benessere, socialità e compagnia in un contesto fresco e armonioso come il parco».

**In totale sono sei i gruppi impegnati nella ginnastica dolce e posturale:** appuntamenti che si tengono dal martedì al venerdì tutti i giorni. Nel contempo è attivo il corso **“Anziano più sicuro” per l'autodifesa** e la prevenzione delle cadute. Le attività dedicate ad adulti e anziani si terranno nella zona della **Baitina tra Legnano e Castellanza**. La palestra si fermerà **solo nella settimana di Ferragosto dal 15 al 20 agosto**. Si riprenderà regolarmente da martedì 23 agosto.

**Novità di quest'anno sono le attività sperimentali di Yoga** con i prossimi incontri l'11 e i 25 agosto. «La Palestra a cielo aperto è una iniziativa del Consorzio Parco Alto Milanese organizzata dall'associazione 'Stare bene insieme', che ricordiamo è completamente gratuita ed aperta a tutti – afferma Turri -. I corsi vedono anche la partecipazione di un gruppo dell'As.P.I. – Associazione Parkinson APS – di Legnano con ginnastica dolce per il mantenimento delle abilità psicomotorie».

**Per info** 366.2762701 Paolo oppure 348.3010271 Stefano

### **Questi gli orari:**

Martedì e giovedì 9-10 e poi 17.30-18.30

Mercoledì e venerdì 10,30-11,30

Giovedì ore 10 gruppo ASPI

\* GINNASTICA DOLCE IN GRUPPO PER ADULTI E ANZIANI \*

# UNA PALESTRA A CIELO APERTO

## 2022



**PARCO ALTOMILANESE**  
dal 24 GIUGNO  
al 23 SETTEMBRE

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ  
TUTTE LE MATTINE  
E OGNI MARTEDÌ E GIOVEDÌ  
POMERIGGIO

PRESENTAZIONE:  
VENERDÌ 24 GIUGNO ORE 10.00  
AREA ANTISTANTE AL BAR "BAYTINA"

■ PER STARE BENE  
IN FORMA E IN COMPAGNIA  
CON ISTRUTTORI  
QUALIFICATI E LAUREATI



■ LE ATTIVITÀ SONO  
LIBERE E GRATUITE  
NECESSARIA L'ISCRIZIONE

> ISCRIZIONE e INFO:

CSK > 3662762701 - PAOLO  
info@cskbustoa.it

S.B.I. > 3483010271 - STEFANO  
apsstarebeneinsieme@gmail.com

ORGANIZZATO DA:



This entry was posted on Friday, August 5th, 2022 at 11:21 am and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

