

# 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 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:

Parco Alto Milanese  
dove la Natura incontra la città

Stare Bene Insieme  
Associazione di Promozione Sociale

空手道 CSK Busto Arsizio ASD.  
centro studi Karate

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.

