

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Invecchiamento attivo: al Pala Borsani di Castellanza tre corsi gratuiti per gli over 65

Redazione · Thursday, October 2nd, 2025

Tonificazione muscolare, danzaterapia clinica, ginnastica specialistica del pavimento pelvico. Al **Pala Borsani di Castellanza** prende il via un programma di corsi ad hoc destinati all'invecchiamento attivo della popolazione anziana del territorio con un programma articolato di attività motorie e terapeutiche dedicato agli over 65 della Valle Olona. I percorsi, gratuiti, rientrano nel progetto "Valle Olona Corsi", un contenitore di opportunità del programma "Anziani in Rete" per promuovere il benessere psico-fisico, la socializzazione e l'autonomia nella popolazione adulta del territorio della Valle Olona e dell'Altomilanese.

Proposte attive al Palazzetto di Castellanza

Il **corso di Body Tone** (lunedì dalle 9 alle 10, tutte le settimane) rappresenta un allenamento completo a intensità medio-alta che combina fasi aerobiche ed esercizi di potenziamento muscolare, utilizzando piccoli attrezzi come manubri, elastici e cavigliere. L'attività punta a tonificare i principali gruppi muscolari, migliorare la resistenza cardiovascolare e stimolare il metabolismo, con un approccio che alterna riscaldamento, esercizi dinamici a ritmo di musica e lavoro di tonificazione con attrezzi. Le lezioni sono guidate da Francesca Giannone, personal trainer specializzata in corsi a corpo libero per postura e recupero fisico.

La **Danzaterapia Clinica**, (mercoledì dalle 14 alle 15 a settimane alternate), utilizza il movimento libero e la danza come strumenti di espressione e consapevolezza. In un ambiente protetto e non giudicante, il corpo diventa veicolo per entrare in contatto con sé stessi, esprimere emozioni e attivare risorse interiori, favorendo l'integrazione tra corpo, mente e cuore. Non sono richieste abilità tecniche. Il corso è condotto da Elisa Turri, diplomata presso Lyceum Academy Milano, laureata in Psicologia ed educatrice socio-pedagogica con competenze in Mindfulness.

La **Ginnastica del Pavimento Pelvico**, (venerdì dalle 9 alle 10 tutte le settimane), si rivolge a donne e uomini di ogni età per rinforzare e riequilibrare il pavimento pelvico in sinergia con la respirazione, l'addome e la postura. Attraverso esercizi mirati eseguiti in diverse posizioni e integrando tecniche respiratorie e attivazione muscolare, il corso aiuta a prevenire e trattare disfunzioni come incontinenze, prolapsi, diastasi addominale e ipertono, supportando anche le donne nel pre e post parto. Docente del percorso è Alessandra Corrao, laureata in Scienze Motorie con pluriennale esperienza nell'insegnamento dell'attività motoria a scopo ludico, preventivo e sportivo.

Oltre alle **attività al Pala Borsani**, il programma si estende anche fuori Comune, a Marnate, con il corso di Balli di Gruppo (mercoledì dalle 9 alle 10, tutte le settimane) presso il Centro San Sebastiano di via Vittoria 37. Un'attività dinamica e divertente pensata per chi desidera muoversi a ritmo di musica, socializzare e migliorare il proprio benessere fisico ed emotivo. Il Corso, tenuto da Antonio Altomare, insegnante di danza presso Maestri Italiani Danza Sportiva, propone coreografie semplici e coinvolgenti su musiche di vari stili, adatte a tutte le età e senza necessità di esperienza pregressa. Ogni lezione prevede un riscaldamento iniziale, seguito dall'apprendimento graduale delle coreografie in un clima positivo e inclusivo.

Le attività sono completamente gratuite per tutti gli over 65 residenti nei Comuni della Valle Olona. Le iscrizioni possono essere effettuate online tramite il sito www.valleolonacorsi.com oppure contattando la segreteria al numero 0331-1710846 o all'indirizzo email info@sportpiu.org.

This entry was posted on Thursday, October 2nd, 2025 at 1:07 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.