

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Parco Alto Milanese, nordic walking, respirazione, meditazione e ginnastica

Marco Tajè · Friday, March 6th, 2020

In ottemperanza al DPCM del 4 marzo che raccomanda ai comuni di “offrire attività ricreative individuali alternative a quelle collettive interdette, che promuovano e favoriscano le attività svolte all’aperto, purché svolte senza creare assembramenti di persone, ovvero svolte presso il domicilio degli interessati”, domenica 8 marzo l’Amministrazione comunale di Busto Arsizio propone un’iniziativa di carattere sportivo rivolta a tutti i cittadini.

[pubblicità] Personal trainer e allenatori di varie discipline saranno a disposizione gratuitamente dalle 10:30 alle 12:30, al Parco Alto Milanese, via Olindo Guerrini, area Cascinetta: nordic walking, respirazione, meditazione e ginnastica.

Gli istruttori proporranno a gruppi ristretti di persone semplici esercizi che possano poi essere anche replicati autonomamente sia nei parchi, sia nelle abitazioni.

Sarà anche l'occasione per fornire ulteriori informazioni di carattere sanitario a coloro che, non volendo rinunciare a un minimo di attività fisica, devono conoscere le regole a cui attenersi e i suggerimenti per svolgere in sicurezza le attività sportive.

This entry was posted on Friday, March 6th, 2020 at 6:23 pm and is filed under [Alto Milanese, Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.