

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Dallo Yoga alla corsa coi bebè: “Legnano Si Muove”

Marco Tajè · Wednesday, May 27th, 2015

Dal 25 maggio al 19 settembre 2015 lascia soli divani, sedie, poltrone, letti e allenati al Parco Castello!



Dopo il successo della prima edizione, riparte anche quest'anno il progetto **“Legnano Si Muove”**, iniziativa dedicata alla salute di tutti i cittadini e promossa dagli operatori **ASL di Milano, dall'Ospedale di Legnano, da Genesi Uno** e dallo stesso Comune di Legnano.

Tante **attività fisiche tutte gratuite** e dedicate al benessere all'aria aperta, ti aspettano per farti riscoprire il piacere di stare bene, respirando a pieni polmoni.

Gli **eventi sono rivolti anche a coloro che non fanno sport** o non ne hanno mai fatto, non c'è vincolo di residenza per i comuni limitrofi e vengono svolte sotto la supervisione di trainer professionisti. Maggiore sarà il numero di adesioni, più frequenti saranno le occasioni di ritrovo.

Oltre ai Gruppi di Cammino e Piedibus già attivi tutto l'anno, prenderanno il via anche eventi come Yoga, Ginnastica e Stretching, Ginnastica Dolce Over 60 e l'innovativo Mamma Wellness, dedicato alle neo mamme che potranno fare attività fisica con l'ausilio di carrozzine, passeggini o marsupi e sempre in compagnia dei propri bambini.

Il calendario settimanale è ricco di appuntamenti e sul sito www.legnanosimuove.it è possibile trovare tutte le informazioni sul progetto, sui giorni e gli orari delle attività, le collaborazioni e l'occorrenza per svolgere le attività. Anche la Pagina Facebook Legnano Si Muove sarà costantemente aggiornata.

A tutti coloro che quest'estate preferiranno muoversi all'aria aperta lasciando soli divani, letti e poltrone, come suggerisce la campagna di comunicazione, curata anche quest'anno da 21ADV di Marco Patano, non resta che munirsi di asciugamano, scarpe da tennis, maglietta e pantaloncini, e raggiungere il Parco Castello.

Per info:

Sito: www.legnanosimuove.it

Facebook: www.facebook.com/legnanosimuove

Genesi Uno: Tel. 0331/449085

This entry was posted on Wednesday, May 27th, 2015 at 3:00 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Cronaca](#), [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.