

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Legnano si Muove” al Parco Castello di Legnano: da lunedì 16 giugno ginnastica all’aria aperta

Gea Somazzi · Tuesday, June 10th, 2025

“**Legnano si Muove**” torna con una nuova edizione per promuovere uno stile di vita attivo e consapevole. L’obiettivo è chiaro: contrastare la sedentarietà attraverso un programma che ricordi attivamente come l’esercizio fisico possa diventare un’abitudine quotidiana. L’evento come sempre vede il patrocinio del **Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana**. Il progetto, fortemente voluto ed organizzato da Genesi Uno SpA, proporrà un ricco calendario di appuntamenti gratuiti di **ginnastica al Parco Castello di Legnano** per i cittadini legnanesi e dei paesi limitrofi. Da lunedì 16 giugno a venerdì 11 luglio, sarà possibile partecipare gratuitamente tutti i giorni, dal lunedì al venerdì alle 18.00, alle lezioni di ginnastica nello splendido scenario verde della città di Legnano.

Come tutte le ultime edizioni, ad aprire la prima giornata saranno le rappresentanze dell’organizzatore **Genesi Uno SpA, della Città di Legnano, di ATS Milano Città Metropolitana – SC Promozione della Salute Ovest Mi**. Il momento di apertura si terrà alle 17.45 negli spazi in cui si svolgeranno le attività, ossia nella zona della bocciolina, Skate park, all’interno del Parco Castello di Legnano. «La prevenzione, il benessere psico-fisico e la salute, attraverso il movimento e la socializzazione, continuano ad essere gli obiettivi della manifestazione – spiegano gli organizzatori – . Verranno proposte differenti tipologie di lezioni di ginnastica finalizzata al miglioramento della mobilità, dell’equilibrio e della corretta respirazione, con movimenti di semplice esecuzione e dalla bassa intensità. Novità 2025: il nuovo circuito funzionale e la ginnastica antalgica.

INFO UTILI

Dettagli e iscrizione su: www.legnanosimuove.it

Contatti: Segreteria organizzativa info@legnanosimuove.it

In caso di maltempo ed annullamento, oltre che sul profilo Facebook ufficiale, è possibile ricevere comunicazione puntuale attraverso il gruppo Whatsapp dedicato al servizio meteo.

This entry was posted on Tuesday, June 10th, 2025 at 12:25 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#), [Salute](#)

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.

