LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Agosto al Parco Alto Milanese tra sport, relax e musica

Gea Somazzi · Friday, August 15th, 2025

Anche nell’estate 2025 il **Parco Alto Milanese resta un punto di riferimento per chi trascorre agosto in città.** Il Pam, coordinato da Davide Turri, Federico Radice e dal presidente del Consorzio Flavio Castiglioni, offre attività gratuite all’aria aperta, appuntamenti musicali e momenti di socialità per tutte le età. «Anche nell’estate 2025 il Parco Alto Milanese si conferma punto di riferimento per chi trascorre agosto in città – spiega Tutti con il presidente Radice -. Le iniziative per l’estate non mancano neanche quest’anno vogliamo offrire attività gratuite e accessibili a chi resta in zona, con proposte che uniscono movimento, divertimento e socialità».

Un agosto di eventi nel verde

Cuore dell’estate è la palestra a cielo aperto, attiva nella zona della baitina. L’iniziativa, seguita da istruttori del CSK, è aperta a tutti, con lezioni sia al mattino che al pomeriggio. Le attività proseguiranno fino al 20 settembre, con una pausa nella settimana di Ferragosto. Tra le proposte anche ginnastica dolce, yoga, tai chi chuan e attività specifiche per persone fragili, che trovano così uno spazio sicuro e inclusivo per il movimento. **Novità dell’estate è il walking football,** una variante del calcio adatta a tutte le età. Le partite “camminate” sono pensate in particolare per gli over 60, con l’obiettivo di coniugare attività fisica e divertimento in gruppo. **La baitina ospiterà diversi eventi musicali nel mese di agosto.** Giovedì 14 agosto sarà protagonista la musica dal vivo, accompagnata da una proposta culinaria dedicata alla serata. Sempre attiva anche la “stanza nel bosco”, utilizzata da associazioni del terzo settore, ma anche disponibile per feste e compleanni. Uno spazio che arricchisce l’esperienza del parco, rendendolo ancora più vivibile e accessibile. «È un valore aggiunto che permette di vivere il Parco in una maniera diversa – sottolinea Davide Turri -. Un ambiente che viene spesso frequentato al mattino da gruppi e realtà locali, contribuendo a rendere il Parco un luogo aperto, vissuto e accogliente».

Palestra a Cielo Aperto

Gli incontri gratuiti, pensati per chi resta in città e **vuole mantenersi in forma nel verde del Pam**, sono previsti ogni settimana, da lunedì a venerdì, con orari distribuiti tra mattina e tardo pomeriggio. Le lezioni, seguite da istruttori qualificati, si svolgono nella zona della Baitina e sono aperte a tutte le fasce d'età. **Lunedì** si parte nel tardo pomeriggio, dalle 18:00 alle 19:00, con il Walking Football condotto da Michela: una forma di calcio "camminato", adatta a tutti e particolarmente apprezzata dagli over 60. **Martedì** mattina doppio appuntamento con la Ginnastica Dolce insieme a Eleonora, prima dalle 9:00 alle 10:00, e poi dalle 10:00 alle 11:00, per un'attività fisica leggera ma efficace, ideale per iniziare la giornata. **Mercoledì** dalle 9:00 alle 10:00 si tiene la lezione di Tai Chi Chuan, disciplina orientale che unisce corpo e mente, ma solo fino al 6 agosto. A seguire, dalle 10:00 alle 11:00, spazio dedicato alle persone fragili con un'attività specifica guidata da Michela. **Giovedì** è il giorno dello Yoga, dalle 9:00 alle 10:00, per ritrovare equilibrio e benessere psico-fisico. Nella stessa fascia oraria, continua anche la Ginnastica Dolce, sempre con Michela. **Venerdì**, infine, ancora Ginnastica Dolce con Sara dalle 9:00 alle 10:00, seguita da un secondo turno dalle 10:00 alle 11:00. Nello stesso orario, l'istruttore Paolo guiderà l'attività dedicata alle persone diversamente abili, pensata per offrire movimento in sicurezza e con il giusto supporto.

Il programma si è interrotto solo per la settimana di Ferragosto, dal 14 al 20 agosto compresi. Inoltre, si segnala che venerdì 29 agosto 2025 non si terranno le lezioni previste nella fascia 10:00 – 11:00. ***Per informazioni è possibile contattare i numeri 338 7335061 e 366 2762701 o scrivere a palestraacieloaperto@cskbustoa.it***

Settembre tra festa, verde e tradizioni

A settembre il Parco ripartirà con una serie di eventi in collaborazione con il Circolo Spettacoli. Si comincia domenica 7 settembre con “Il Parco in festa”, una giornata intera tra spettacoli, laboratori creativi e musica live. Seguiranno “Puliamo il mondo” il 21 ottobre e la castagnata del 26 ottobre con gli Alpini di Busto Castellanza Legnano.

> Parco Alto Milanese in festa a settembre tra natura, spettacoli e musica live

This entry was posted on Friday, August 15th, 2025 at 8:06 am and is filed under Eventi, Legnano
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.