

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Speedy Walking” con AviSport al Parco Castello di Legnano

Redazione · Monday, March 2nd, 2026

Un pomeriggio dedicato alla camminata veloce e al benessere. È in programma sabato 7 marzo alle 15 al Parco Castello di Legnano l'incontro preliminare di **“Speedy Walking”**, iniziativa promossa da AviSport – Associazione Polisportiva Dilettantistica, affiliata ad Avis Legnano (sezione “Cristina Rossi”) e ai Centri Sportivi Aziendali e Industriali (C.S.A.In.). Il ritrovo è fissato all'ingresso del Castello di Legnano. L'appuntamento rappresenta un momento introduttivo per presentare l'attività e fornire indicazioni pratiche ai partecipanti. **La camminata veloce è proposta come attività a basso impatto fisico, adatta a diverse fasce d'età.** Tra i benefici indicati dagli organizzatori figurano il rafforzamento del cuore, il miglioramento della circolazione, la riduzione della pressione arteriosa e del colesterolo LDL, oltre a effetti positivi su postura, stress e ansia.




SPEEDY walking

camminata veloce

INCONTRO PRELIMINARE

SABATO 7 MARZO 2026 ore 15

Parco Castello - Legnano
Ritrovo ingresso Castello di Legnano

Si consiglia abbigliamento sportivo semplice e comodo (scarpe da ginnastica con suola scolpita, tuta, piccolo zainetto o marsupio)

- Rinforza il cuore
- Migliora la circolazione
- Riduce la pressione arteriosa e il colesterolo cattivo (LDL)
- Migliora la postura
- Riduce stress e ansia
- Basso impatto fisico
- Coinvolge muscoli di gambe, glutei, addominali e schiena

AviSport affiliata a:



ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI DEL SANGUE
LEGNANO
 sezione "Cristina Rossi"



Centri Sportivi Aziendali e Industriali
 C.S.A.In.
 ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

PER INFO E ISCRIZIONI

Istruttore AviSport: **ROBERTO MERA VIGLIA**
 Tel. 3393876888
www.avisport.it

This entry was posted on Monday, March 2nd, 2026 at 10:42 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.

