

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Legnano si muove”, anche pilates tra le attività gratuite

Gea Somazzi · Friday, May 19th, 2017

“**Legnano Si Muove**”, per il quarto anno consecutivo, torna ad animare l'estate in città. **Da lunedì 5 giugno a sabato 23 settembre si attiveranno** i gruppi di cammino nei tre quartieri legnanesi e le diverse attività sportive al Parco Castello. Tra le novità, le **lezioni di pilates** e l'implementazione degli appuntamenti con i tre **gruppi di cammino** (Centro, Canazza e Mazzafame).

Il programma di attività sportive, promosse da **Genesi Uno Spa** con il patrocinio di Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e dall'ATS Città Metropolitana, prevede **corsi di yoga, pilates e ginnastica dolce al Parco Castello**, oltre ad attività collaterali come **passeggiate in gruppo e piedibus**: «Anche quest'anno sono numerosi gli eventi gratuiti dedicati all'attività fisica – spiegano gli assessori Maurizio Tripodi (Sport) e Gian Piero Colombo (Politiche Sociali) -. Appuntamenti dedicati al benessere delle persone che si terranno all'aria aperta. L'attività fisica è il primo strumento di prevenzione per rimanere in salute e socializzare e sono invitati a partecipare **tutti coloro che vogliono iniziare ad allenarsi all'aperto** ed anche chi è attento al proprio benessere ma non vuole fare attività fisica troppo impegnativa».



Alta la partecipazione alle attività, considerando che dall'apertura delle iscrizioni ad oggi sono state registrate più di **123 iscrizioni**. Ora l'obiettivo è quello di superare le 250 adesioni: «*Ai legnanesi piace svolgere attività fisica in compagnia* – commenta **Luca Pecchio, amministratore Delegato Genesi Uno Spa**-. *Lo dimostrano i numeri che sono in costante crescita. Quest'anno abbiamo deciso di programmare sei appuntamenti con i tre gruppi di cammino attivati in città e sono cinque le sedute di ginnastica che si svolgeranno nel verde del Parco Castello. La novità è rappresentata dalla lezione di pilates, che si aggiunge alle sedute di ginnastica dolce, stretching, **Mamma Wellness e Yoga**. Quindi, indossate un abbigliamento comodo e seguiteci*».

COME ISCRIVERSI – Per le iscrizioni, il calendario completo delle attività, i momenti promozionali ed i Legnano Point è possibile **consultare la pagina Facebook Legnano si muove** oppure il sito web www.legnanosimuove.it. Per ulteriori informazioni: info@legnanosimuove.it oppure 0331.510084.

Alla presentazione erano presenti anche Daniela Bianchi, direttore amministrativo dell'Asst di Legnano, Valentina De Mattei, referente Genesi di Benessere per Genesi Uno Spa, Paolo Grosso, managing Director Wellink, e Maria Pullano, referente ATS Gruppi di Cammino. Con loro

Natalino Zasso, referente Gruppo di Cammino di Legno Centro e Gian Piero Fasanella, referente gruppi di Cammino Legnano Canazza e Mazzafame.

This entry was posted on Friday, May 19th, 2017 at 6:40 pm and is filed under [Legnano, 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.