LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Torna “Legnano si muove”: l’11ª edizione accende l’estate al Parco Castello di Legnano

Gea Somazzi · Tuesday, May 13th, 2025

Torna per la sua undicesima edizione “Legnano Si Muove”, il progetto estivo dedicato al benessere e al movimento. Una iniziativa che vede il patrocinio del Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana. **Organizzato da Genesi Uno SpA, l’evento offrirà, dal 16 giugno all’11 luglio, appuntamenti gratuiti di ginnastica di gruppo nel verde del Parco Castello**. Le speciali lezioni si teranno ogni giorno, dal lunedì al venerdì alle 18.00, per un’ora dedicata al benessere psico-fisico. Le lezioni, pensate per essere accessibili a tutti, propongono esercizi di mobilità, equilibrio e respirazione, con movimenti semplici e a bassa intensità. Tra le novità 2025, spiccano il nuovo circuito funzionale e la ginnastica antalgica, pensati per migliorare ulteriormente la qualità della proposta.

COME PARTECIPARE

Partecipare è semplice: tutte le informazioni e il modulo di adesione sono disponibili sul sito ufficiale **www.legnanosimuove.it**. L’iscrizione potrà avvenire online o direttamente durante le lezioni. Per godere al meglio dell’esperienza, gli organizzatori consigliano abbigliamento comodo, tappetino e una bottiglia d’acqua. In caso di maltempo, le comunicazioni saranno diffuse sia sul profilo Facebook ufficiale che tramite un gruppo Whatsapp dedicato.

Ginnastica di gruppo al Parco Castello:
Legnano Si Muove 11ª edizione

Con il patrocinio del Comune di Legnano, ASST Ovest Milanese e ATS Milano Città Metropolitana, ritorna Legnano Si Muove, edizione 11.

Il progetto, fortemente voluto ed organizzato da Genesi Uno SpA, torna con un calendario estivo di appuntamenti gratuiti di ginnastica al Parco Castello 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.

Obiettivi e attività

La prevenzione, il benessere psico-fisico e la salute, attraverso il movimento e la socializzazione, continuano ad essere gli obiettivi della manifestazione.

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.**

Istruzioni per l'uso

Tutte le informazioni sono presenti sul sito **www.legnanosimuove.it**: l'adesione potrà essere effettuata anche con la compilazione digitale del modulo da inviare mezzo email, consegnando i moduli compilati durante la prima giornata di apertura oppure direttamente agli istruttori nelle settimane seguenti.

Per lo svolgimento delle lezioni è consigliato un abbigliamento comodo e/o sportivo, un tappetino e/o asciugamano e una bottiglia d'acqua

This entry was posted on Tuesday, May 13th, 2025 at 1:52 pm and is filed under 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.