

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Corsi gratuiti di Attività Fisica Adattata a Castano Primo, Turbigo e Vanzaghello

Gea Somazzi · Friday, February 20th, 2026

**Auser Ticino Olona, Auser Castano Primo, ASST Ovest Milanese e Regione Lombardia** promuovono corsi gratuiti di Attività Fisica Adattata nei Comuni di Castano Primo, Turbigo e Vanzaghello a partire da marzo 2026. L'iniziativa AFA, realizzata con il patrocinio dei Comuni coinvolti e la collaborazione di Auser Insieme Turbigo, è rivolta a persone over 65 con patologie croniche. L'Attività Fisica Adattata è un programma di esercizio fisico calibrato sulla condizione di salute dei partecipanti. I corsi sono destinati a persone di età superiore ai 65 anni affette da patologie croniche.

**Tra le patologie indicate rientrano lombalgia, malattia di Parkinson, ictus, osteoporosi, malattie reumatologiche, fibromialgie e Alzheimer.** «L'iniziativa si inserisce tra le proposte dedicate alla promozione della salute e dell'attività motoria sul territorio del Castanese – **spiega il presidente Auser Ticino Olona Mauro Squeo** –. Possono accedere all'AFA anche persone con uno o più fattori di rischio, con malattie croniche degenerative dei diversi apparati e con disturbi di salute mentale clinicamente controllati e stabilizzati, per i quali l'attività fisica rappresenta un beneficio. L'obiettivo dei corsi è promuovere uno stile di vita attivo nella popolazione adulta e anziana, prevenendo i danni legati alla sedentarietà. L'attività è pensata per contribuire al miglioramento dell'equilibrio e alla riduzione del rischio di cadute. Diversi studi hanno evidenziato come uno stile di vita sedentario possa aggravare il processo disabilitante tipico delle malattie croniche».

### Sedi, date e informazioni utili

I corsi gratuiti di Attività Fisica Adattata prenderanno il via il 2 marzo 2026 a Turbigo al Centro Sportivo Naviglio in via Roma 44. Il 4 marzo 2026 le attività inizieranno a Castano Primo nella palestra comunale in via del Pozzo. Il 5 marzo 2026 sarà la volta di Vanzaghello, nella sede CrossFit 20020 Sport & Fitness in via Milano.

Per informazioni è possibile contattare il numero 340-7627375 dal lunedì al venerdì, dalle 16 alle 20.

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA ESEMPIO FISICO ADATTATO

Attività per over 65  
portatori di patologie croniche



*I corsi gratuiti si svolgeranno a partire  
da marzo 2026 a:*

**TURBIGO** *a partire dal 2 marzo 2026*  
Centro Sportivo Naviglio, Via Roma 44  
**CASTANO PRIMO** *a partire dal 4 marzo 2026*  
Palestra comunale, Via del Pozzo  
**VANZAGHELLO** *a partire dal 5 marzo 2026*  
CrossFit 2020 Sport & Fitness Via Milano 5

Per **INFORMAZIONI** chiamare il n. **340-7627375**  
dal lunedì al venerdì, dalle 16 alle 20, oppure  
potete **contattare il vostro medico curante**.



con il patrocinio di



Comune di  
Turbigo  
Legge 16/2000



Comune di  
Castano Primo

Programma realizzato  
nell'ambito delle politiche  
per l'Invecchiamento Attivo  
promosse e finanziate da  
Regione Lombardia

This entry was posted on Friday, February 20th, 2026 at 11:57 am and is filed under [Alto Milanese](#), [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.