

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Camminata metabolica e teatro, al casello di Prospiano una domenica di festa

Redazione VareseNews · Thursday, September 21st, 2023

Una giornata in valle Olona, unendo **sport, relax, divertimento e intrattenimento teatrale**: l'associazione **Amici della Ferrovia della Valmorea** consolida l'idea delle aperture domenicali al pubblico del casello di Prospiano, proponendo una giornata con un ricco programma da gustare.

Domenica 24 settembre si saluterà l'arrivo dell'autunno con la “**Camminata metabolica**”, iniziativa già in programma lo scorso agosto, poi rinviata per maltempo.

Alla regia, **Antonella Crenna**, una gorlese che anni fa lasciò il suo paese per trasferirsi al fresco della Val Vigezzo, ma restando sempre legata alla valle Olona. E' lei che racconta cosa accadrà domenica e come è sorta questa idea: «E' nato tutto per una bella casualità: da qualche tempo mi occupo di “Camminata metabolica” e, come trainer, **volevo condividere questa esperienza con mia sorella Mariangela e le mie cognate** che, a loro volta, hanno coinvolto alcune loro amiche, fra le quali c'era una volontaria de “Gli Amici della Ferrovia della Valmorea”, Maria Teresa. Ci siamo divertite molto e, in seguito, grazie a lei, **ho avuto modo di parlare con Nicola Ferrari**, presidente del gruppo, e insieme **abbiamo organizzato questa giornata insieme**».



Questi i dettagli pratici per chi vorrà cimentarsi in questo sport: «Si cammina insieme, guidati dalla mia voce, che spronerà i partecipanti a svolgere diversi esercizi, anche con una corda. **Si unisce sport, divertimento, ma è presente anche una parte di rilassamento.** Attività indicata a chiunque, di tutte le età: è un bel modo di stare insieme nel verde. Dopo la data saltata ad agosto per maltempo, confidiamo in questa domenica settembrina».



La Camminata Metabolica al casello di Prospiano

Al termine, il pubblico potrà gustarsi uno spettacolo di improvvisazione teatrale grazie a **Reply**

Impro.



Lo spettacolo di improvvisazione teatrale al casello di Prospiano

Diversi momenti per stare insieme, scaturiti dal desiderio da parte dell'associazione Amici della Valmorea di **incontrare soci e simpatizzanti**, ma anche per offrire a chi passeggia per la ciclopedonale una possibilità di ristoro e compagnia.

This entry was posted on Thursday, September 21st, 2023 at 10:35 am and is filed under [Salute](#), [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.