

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Lezioni di pilates gratuite al parco con l'U.S. Legnanese

Gea Somazzi · Tuesday, June 16th, 2026

Da oltre un secolo simbolo di sport, passione e legame con il territorio, **la U.S. Legnanese 1913** continua a guardare alla città non soltanto attraverso i grandi eventi ciclistici che ne hanno reso celebre il nome in Italia e nel mondo, ma anche attraverso iniziative pensate per il benessere quotidiano delle persone. Nasce così **“Cerchio di Benessere – Pilates in Natura”**, un nuovo **appuntamento gratuito** dedicato al movimento, alla cura di sé e alla condivisione, che prenderà il via **domenica 28 giugno al Parco Castello di Legnano**. Per quattro domeniche, con cadenza mensile e pausa in agosto, la società sportiva organizzerà infatti una lezione di pilates all'aperto con insegnate certificate, immerse nel verde e con inizio alle 9.00.

L'iniziativa nasce con una attenzione particolare rivolta alle donne, spesso impegnate tra lavoro, famiglia e ritmi quotidiani frenetici, e che troppo frequentemente finiscono per ritagliarsi poco tempo per sé stesse. Proprio per questo motivo, la U.S. Legnanese 1913 ha scelto di creare un momento dedicato al benessere fisico e mentale, alla socialità e alla possibilità di riscoprire il valore del prendersi cura di sé attraverso il movimento. L'attività, pur essendo pensata principalmente per il pubblico femminile, resta comunque aperta anche agli uomini che desiderino partecipare e condividere questa esperienza. Il pilates rappresenta infatti una disciplina particolarmente efficace per migliorare postura, elasticità, respirazione, equilibrio e tonicità muscolare, contribuendo al tempo stesso a ridurre stress e tensioni quotidiane. Muoversi all'aria aperta, inoltre, favorisce benessere mentale, concentrazione ed energia positive, trasformando un semplice allenamento in un vero momento rigenerante per corpo e mente.

Il ritrovo, alle 8.45, sarà l'entrata del **Parco Castello di Legnano** in Piazza Mercato. Da lì, partecipanti e insegnante raggiungeranno insieme l'area individuata per la lezione, in un momento iniziale pensato anche per conoscersi, creare relazione e condividere il piacere dello stare insieme. Per partecipare sarà sufficiente presentarsi muniti di tappetino e asciugamano. Il calendario completo dell'iniziativa verrà comunicato successivamente al primo incontro. I posti disponibili sono limitati e, per confermare la propria partecipazione, è necessario iscriversi al seguente link: <https://www.eventbrite.com/e/cerchio-di-benessere-pilates-in-natura-tickets-1991763531339>

«Si tratta di una proposta completamente gratuita – commenta **Luca Roveda, presidente della U.S. Legnanese 1913** – pensata per offrire alla cittadinanza un'occasione concreta per stare bene e dedicare del tempo a sé stessi. La U.S. Legnanese 1913 vuole continuare ad essere una realtà profondamente vicina a Legnano e ai legnanesi, non soltanto attraverso eventi Internazionali come la Coppa Bernocchi, che rappresenta un grande orgoglio per il territorio, ma anche tramite attività diverse, accessibili e capaci di generare valore umano e sociale. Crediamo fortemente che lo sport

possa essere uno strumento di benessere, inclusione e condivisione. Con questa iniziativa abbiamo volute creare uno spazio positive, accogliente e aperto, dove le persone possano sentirsi bene, stare insieme e ritagliarsi un momento per sé nel cuore della città».




U.S. LEGNANESE 1919
STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO - STELLA D'ORO AL MERITO SPORTIVO

Cerchio di benessere
Pilates in natura

Domenica 28 Giugno - Ore 9.00
Entrata piazza mercato
Parco Castello di Legnano

Porta con te tappetino e asciugamano

Partecipazione gratuita - prenotazione su Eventbrite

This entry was posted on Tuesday, June 16th, 2026 at 3:50 pm and is filed under [Eventi](#), [Legnano](#), [Sport](#)

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.

