



LEGNANO

3[^] Edizione

SI MUOVE

all'aria aperta


Dal 6 Giugno al 24 Settembre 2016

Ti aspettano tanti eventi gratuiti dedicati all'attività fisica ed al tuo benessere.
Tutti gli eventi si configurano come attività ludico motorie.



Città di Legnano

Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ASST Ovest Milanese



AZIENDA OSPEDALIERA
OSPEDALE CIVILE DI LEGNANO

 GENESIUNO

Preparati al movimento

DAL 6 GIUGNO AL 24 SETTEMBRE,
ALLENATI CON NOI NEL PARCO DI LEGNANO

Tanti eventi dedicati all'attività fisica, al tuo benessere all'aria aperta per farti riscoprire il gusto ed il piacere di star bene, insieme agli altri.

Ginnastica e Stretching

Parco Castello Mercoledì h. 18:00

Allenamento che prevede l'allungamento muscolare funzionale ad ogni attività sportiva. Consente di prevenire traumi e disturbi fisici (in presenza di patologie è importante sentire il parere del proprio medico di famiglia).

Ginnastica Dolce Over 60

Parco Castello Martedì h. 18:00

Allenamento finalizzato a "riscoprire" il proprio corpo, favorendo il rilassamento e la concentrazione, con movimenti lenti e gradualmente associati a particolari tecniche di respirazione.

Gruppi di Cammino

Legnano centro: Lun h. 9:30 | Gio h. 17:30

Canazza: Mar h. 9:30 | Gio h. 9:30

Mazzafame: Mer h. 9:30 | Sab h. 9:30

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico. La pratica di un'attività fisica moderata e costante contribuisce a migliorare lo stato di salute e a prevenire diverse malattie (in presenza di patologie è importante sentire il parere del proprio medico di famiglia).

NB. Generalmente attivi tutto l'anno ma giorni e orari sono soggetti a variazioni.

*Informazioni utili:

Le attività sono rivolte a tutti i cittadini di Legnano e dei paesi limitrofi.

È prevista una sospensione delle attività dal 1 al 28 Agosto.

In caso di pioggia gli incontri saranno annullati (esclusi i gruppi di cammino).

Scopri tutti gli appuntamenti sul sito www.legnanosimuove.it

TUTTI GLI EVENTI sono organizzati da:

Comune di Legnano

ASST Ovest MI - Azienda Ospedaliera di Legnano e Genesi Uno

Via Papa Giovanni Paolo II - Legnano (MI)

Tel. 0331 449085 - email: info@genesiuno.it - Fb: [legnanosimuove](https://www.facebook.com/legnanosimuove)

Yoga

Parco Castello Lun h. 18:00 | Sab h. 10:00

Lezione svolta attraverso movimenti ginnici e tecniche di respirazione, che si accompagnano alla pratica ascetica. Attività ideale per svuotare la testa e ricaricarsi.

Mamma Wellness

Parco Castello Venerdì h. 10:30

Esercizi di attività fisica dedicati alle neo mamme che possono stare in forma in compagnia dei propri bambini. Lezioni con serie di movimenti per l'allungamento e la tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio che diventano parte integrante della lezione.

Piedibus

È il modo più sano, sicuro, divertente ed ecologico per andare e tornare da scuola. È un autobus umano, formato da un gruppo di bambini "passeggeri" e da adulti "autisti" e "controllori".

È un modo per abituare i nostri bambini a muoversi a piedi e rendere la città più vivibile, meno inquinata e pericolosa (in presenza di patologie è importante sentire il parere del proprio medico di famiglia).

NB. Attivi durante i giorni di scuola.