

Ente promotore:



**CONSORZIO
PARCO ALTO MILANESE**

TRA I COMUNI DI
BUSTO ARSIZIO - LEGNANO - CASTELLANZA

In collaborazione con:

空手道
CSK Busto
Arsizio A.S.D.
centro studi karate
karate | yoga | ginnastica

UNA PALESTRA a cielo aperto

PARCO ALTO MILANESE

ATTIVITÀ GRATUITE
PROPOSTE:

Ginnastica
dolce
per tutti

Prevenzione
delle
cadute

Ginnastica
posturale

Yoga

Tai Chi
Chuan

Walking
football

Vieni a vivere con noi
una lunga estate nel cuore verde della città:
un luogo di incontro, svago e benessere per tutti.

dal 22 giugno al 18 settembre 2026
(pausa dal 17 al 21/08)

PRESENTAZIONE e PREISCRIZIONI
SABATO 20 GIUGNO ORE 10.30

Parco Alto Milanese - Via Azimonti, Castellanza
(Ingresso Bar "La Baitina")

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI al 366 2762701
palestraacieloaperto@cskbustoa.it

UNA PALESTRA a cielo aperto PARCO ALTO MILANESE

COSA SERVE:
abbigliamento
sportivo,
borraccia con acqua,
tappetino.

ORARIO dei CORSI dal 22 giugno al 18 settembre 2026 (pausa dal 17 al 21/08)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	9:00/10:00 GINNASTICA DOLCE	9:00/10:00 TAI CHI CHUAN <i>dal 1 al 15 luglio</i>	9:00/10:00 YOGA	9:00/10:00 GINNASTICA DOLCE
		9:00/10:00 GINNASTICA DOLCE	9:00/10:00 GINNASTICA DOLCE	
	10:00/11:00 GINNASTICA DOLCE	10:00/11:00 PERSONE CON FRAGILITÀ*		10:00/11:00 GINNASTICA DOLCE
18:00/19:00 WALKING FOOTBALL <i>dal 22/06/26 al 03/08/26</i>		18:00/19:00 PREVENZIONE DELLE CADUTE <i>dal 24/6/26 al 15/07/26</i>		
18:00/19:00 GINNASTICA DOLCE <i>dal 10/08/26 al 14/09/26</i>		18:30/19:30 TAI CHI CHUAN <i>dal 22/7/26 AL 5/8/26</i>		
		18:00/19:00 GINNASTICA POSTURALE <i>dal 12/08/26 al 16/09/26</i>		

Tutti i corsi
sono
GRATUITI

*per la partecipazione al corso "persone con fragilità" contattare il 366 2762701

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI al 366 2762701
palestraacieloaperto@cskbustoa.it