

Galbiate. "Fitness nei Parchi" fa tappa a Villa Bertarelli

Di Redazione - 14/07/2025

Tempo di lettura: 2 minuti



Benessere, natura e movimento all'alba

L'iniziativa si svolgerà sabato 19 luglio

GALBIATE – Il suggestivo giardino storico di Villa Bertarelli a Galbiate, sede del Parco Monte Barro, si trasformerà in una vera e propria palestra a cielo aperto per accogliere un nuovo appuntamento del progetto "Fitness nei Parchi", promosso da Giretto APS in collaborazione con l'Ente Parco Monte Barro.

L'iniziativa, gratuita e aperta a tutti, invita cittadini e appassionati a **prendersi cura del proprio corpo** in modo dolce e naturale, immersi nella bellezza di uno dei luoghi più suggestivi della Brianza. A fare da cornice sarà l'incantevole scenario dell'esedra e dei giardini fioriti di Villa Bertarelli, dove si terrà un'ora di ginnastica dolce guidata da **Annarita Crippa**.

"Adatta a tutte le età e a qualsiasi livello di allenamento, l'attività non richiede alcuna

preparazione specifica: sono sufficienti abiti comodi, un tappetino e la voglia di risvegliare il corpo attraverso movimenti dolci e calibrati, pensati per migliorare postura, flessibilità ed equilibrio – continuano dall'Associazione Giretto – Un'esperienza da condividere in gruppo, immersi nella natura, nel silenzio e nell'aria pulita, in uno dei momenti più suggestivi della giornata”.

Al termine della lezione, tutti i partecipanti saranno invitati a condividere una colazione sana e naturale, offerta da Giretto: un gesto semplice ma significativo, per concludere insieme l'esperienza all'insegna del benessere e della convivialità.



Villa Bertarelli Galbiate – Giardino

“Il progetto Fitness nei Parchi nasce per promuovere il benessere psico-fisico attraverso l'attività motoria svolta nei contesti verdi del nostro territorio – spiega il Presidente Gianluigi Maggioni – L'idea è quella di unire esercizio fisico, socialità e riscoperta delle bellezze locali, trasformando i nostri parchi in luoghi vivi e accessibili”.

L'appuntamento a Villa Bertarelli si inserisce all'interno di una rassegna più ampia di eventi promossi da Giretto APS nell'ambito del progetto “Passo dopo Passo”, che propone sessioni itineranti in diversi contesti naturali della Brianza. L'obiettivo è avvicinare le persone all'attività fisica e, al tempo stesso, promuovere la scoperta e la valorizzazione del paesaggio locale.

Il progetto è realizzato grazie ai fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese, destinati a sostenere iniziative che coniugano salute, ambiente e partecipazione comunitaria. La partecipazione è gratuita, ma è obbligatoria la prenotazione. I posti sono limitati a 40 persone.

L'iniziativa si terrà sabato 19 luglio alle ore 8, con ritrovo previsto per le 7:30.

Per le prenotazioni: www.giretto.it