

## “Parchi in wellness”, in palestra gratis ai Giardini

Ravenna - Fino al 23 Giugno 2017

dal lunedì al venerdì dalle ore 19 alle 20

il mercoledì anche dalle ore 9.30 alle 10.30 (yoga)



### Dove

Giardini Pubblici - viale Santi Baldini, 4 - Ravenna

### Descrizione

Dal lunedì al venerdì, per quattro settimane consecutive, “Parchi in wellness”.

Quattro palestre (ASD FreeTime, Body2000, MoveIT e Sporting Club) si alterneranno in diverse lezioni aperte e gratuite per tutti i cittadini.

L'iniziativa è aperta a tutti i livelli di preparazione fisica e particolarmente adatta alle persone sedentarie che vogliono migliorare il loro stile di vita attraverso il movimento.

### Info:

Free Time 3281946678

Sporting Club 0544 39058- 3383074958

Body 2000 0544 67222

Move It 0544 66676

Il programma.

Lunedì: tonificazione (Move It)

Martedì: body tonic (Body2000)

Mercoledì: fitness e benessere (Free Time)

Mercoledì: avvicinamento allo Yoga (dalle 9.30 alle 10.30) (Sporting Club)

Giovedì: pilates (Sporting Club)

Venerdì: difesa personale (si alterneranno i centri Wellness)

*redazione Ravenna eventi*

## **Dettagli**

iniziativa organizzata da CNA Ravenna e Wellness Foundation di Cesena con il patrocinio del Comune