“Parchi in wellness”, in palestra gratis ai Giardini

Ravenna - Fino al 30 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