

Cronaca

23 Settembre 2020

Ravenna Park Training al Parco Baronio

Ultimo appuntamento per promuovere l'attività all'aperto



23 Settembre 2020 SABATO 26 SETTEMBRE “PARK TRAINING DAY”, APPUNTAMENTO AL PARCO BARONIO DI RAVENNA

Ultimo evento per il contenitore Ravenna Park Training lanciato ad inizio estate per promuovere l'attività all'aperto

In occasione del Wellness Week, la settimana dal 24 al 27 settembre dedicata al benessere, all'attività motoria e al movimento all'aria aperta, ecco la giornata conclusiva della prima edizione del contenitore Ravenna Park Training che dai primi giorni post lockdown ha riunito in un calendario comune tanti appuntamenti di fitness e ginnastica all'aria aperta promossi da Gym Academy Asd sotto l'egida CSI e gli special event dedicati al running organizzati da Ravenna Runners Club.

Sabato 26 settembre appuntamento con “Park Training Day”. Una mattinata interamente dedicata al fitness con lezioni di gruppo nel pieno rispetto di tutte le normative contro la diffusione del Covid-19, dal distanziamento a tutte le buone pratiche per garantire la disinfezione.

Dalle ore 9.00 alle 13.00 al Parco Baronio di Ravenna, nell'area adiacente all'ingresso da Via Meucci, tutti gli iscritti alla giornata troveranno ad accoglierli i trainer di Gym Academy per quattro appuntamenti dedicati al fitness declinato nelle sue diverse forme.

Questo il programma:

Ore 9 Pilates: una lezione “classica” che affronterà tutti i principi base del metodo Pilates;

Ore 10 Functional Training: allenamento metabolico a tempo adatto per la preparazione fisica della corsa o come preparazione atletica;

Ore 11 Circuit Training: allenamento suddiviso in stazioni composte da esercizi a media-alta intensità seguite da un breve recupero;

Ore 12 Tonic Flow: sequenze dinamiche di movimenti dello Yoga e del Pilates per dare fluidità e mobilità a tutto il corpo in maniera armonica.

Per il rispetto dei protocolli di sicurezza anti Covid è necessaria la preiscrizione attraverso la compilazione del modulo presente sul sito web www.ravennaparktraining.it oppure al link diretto <http://bit.ly/rptday>.

Per maggiori informazioni: 0544 35730 – 351 5816100 – info@gymacademy.ra.it

In caso di maltempo l'evento non sarà annullato, ma spostato al Salone "Boicelli" della parrocchia dei Ss. Simone e Giuda di Ravenna, ingresso Via Antica Milizia n. 54. □

© *copyright la Cronaca di Ravenna*