

Sport

08 Aprile 2022

Open Air di Gym Academy al Bosco Baronio

L'appuntamento è per domani dalle 14,30 alle 16,30, sport per bambini e adulti



08 Aprile 2022 Gym Academy, un Open Air per grandi e piccini

L'appuntamento con attività ludico-sportive e yoga per i bambini e con una lezione itinerante di walk&fit è sabato 9 aprile, nel pomeriggio, al Parco Baronio

L'associazione sportiva Gym Academy invita tutti all'Open Airy in programma nel pomeriggio di sabato 9 aprile per promuovere le attività all'aperto ludico-sportive per i bambini ma anche per coinvolgere gli adulti in un'attività fisica sana e controllata.

L'appuntamento è al Parco Baronio (con accesso dal parcheggio su via Meucci), sabato 9 aprile, dalle 14.30 alle 16.30, dove uno staff specializzato è pronto a far divertire e muovere nel modo più sano possibile tutti i piccoli che si presenteranno. L'iniziativa, che si avvale della collaborazione del Csi Ravenna-Lugo e del Comune di Ravenna, è gratuita per i piccoli.

Il programma del pomeriggio prevede tre momenti. Il primo, dalle 14.30 fino a chiusura dell'iniziativa, coinvolge i bambini e le bambine tra i 4 e i 5 anni in alcune situazioni di Gioco-sport, con attività motoria, percorsi nel parco e giochi.

Il secondo momento, dalle 15.30 alle 16.30, prevede lo Yoga Bimbi, riservato a piccoli di età compresa tra 6 e 8 anni. Una forma specifica di questa disciplina che oltre a garantire ai bambini un ottimo esercizio fisico, li fa divertire e li aiuta a sviluppare una consapevolezza del proprio corpo.

Ma l'Open Day pensa anche ai genitori che accompagneranno i propri figli e agli adulti che vorranno partecipare: dalle 15.30 alle 16.30 si terrà una lezione itinerante di walk&fit all'interno del parco, con una sessione di camminata veloce alternata a diverse andature, e a circuiti funzionali a corpo libero.

Per questioni organizzative, è necessaria la preiscrizione. Per questa e per le ulteriori informazioni: tel. 351 5816100 (whatsapp), www.gymacademy.ra.it, oppure gymacademy@csiravenna.it

