



## Sport a Riccione

Le spiagge di Riccione sono i luoghi adatti per tonificare il proprio fisico, infatti in ogni lido potete trovare dei corsi ginnici di gruppo tenuti dagli animatori del bagno. Il programma degli animatori riccionesi è pressoché identico in ogni lido.

La mattina verso le 9.00 la spiaggia è popolata da gente più adulta che non ha fatto tardi la notte precedente, quindi si inizia con una ginnastica dolce di risveglio muscolare sulla battigia, dove l'aria è più ventilata. Verso le 11.00 comincia la lezione di acqua-gym in cui si eseguono movimenti ginnici nell'acqua bassa (fino al ginocchio circa), quindi gli esercizi sono sicuri anche per chi non sa nuotare.

Il pomeriggio generalmente è impostato a ritmo di musica con balli latino americani e di gruppo di solito dopo le 17.00, quando anche chi è reduce da una notte brava è sveglio ed è venuto a popolare la spiaggia. Certi giorni l'ora dei balli di gruppo è sostituita e tornei in cui gareggiano i clienti dello stesso bagno in sfida tra di loro per la conquista del premio offerto dal bagnino.

I tornei più frequenti sono quelli sportivi come beach volley, beach soccer, beach tennis ping pong; accanto a queste competizioni gli animatori organizzano anche gare più tranquille per persone che vogliono vivere la vacanza in completo relax come i tornei di carte.

Invece per gli attivissimi, che non reputano sufficiente allenarsi 3 ore al giorno con l'animatrice, sono presenti alcuni gazebo con macchinari fitness direttamente sulla spiaggia. I bagni che ospitano gli attrezzi

da body building non sono moltissimi perché questo servizio potrebbe essere sfruttato in uso improprio da persone inesperte. Tra i bagni attrezzati con macchine isotoniche e cardio ricordiamo le spiagge numero 51, 92 e 105.

L'area fitness è di libero accesso per i soli clienti del bagno che come unico vincoli di utilizzo devono dimostrare di avere compiuto almeno 16 anni. I macchinari vengono adoperati in piena autonomia senza un insegnante, quindi sono destinati ad utenti che non sono al loro primo utilizzo. Le palestre sulla spiaggia rimangono aperte no stop dalle ore 6.30 del mattino fino alle 20.30 circa.

## Il fitness a Riccione

Riccione è una località energica e vitale, nota per la grande quantità di eventi relativi al fitness e allo sport, patrocinati dal Comune di Riccione, che coinvolgono i più noti esperti, tra animatori, istruttori del fitness in convention e manifestazioni conosciute a livello internazionale. La Perla verde invita alla partecipazione atleti e amanti dello sport che si dilettono tra gare agonistiche, rassegne e competizioni.

Gli appassionati della forma fisica a Riccione possono approfittare anche dell'animazione in spiaggia che i bagni mettono a disposizione dei loro clienti, oppure della [palestra pesi a Riccione con personal trainer e training e nutrition zer0100](#)

Tra gli eventi che si vogliono ricordare, abbiamo il "Blue Fitness" e "Fitnesslandia", la prima è organizzata dalla Federazione Italiana Fitness presso l'Aquafan, il noto parco acquatico, la seconda si snocciola tra formazione, workshop e aggiornamenti ed è la più grande convention in Europa legata ai settori wellness e fitness, organizzata da Cruisin'.

Per fare alcuni nomi, tra le personalità che hanno partecipato ad alcuni di questi progetti, troviamo David Stauffer, Olga Colella, Calro Ramirez, Daniel Gonzales, Giampiero Marongiu, Katerina Khodaeva, Julio Papì, Claudio Melamed, Elisabetta Cinelli, Katia Vasilenko, Morgan Moreau, Alessandro Oliveri, Salvatore Pagano.

Alcune delle discipline che si possono elencare e che in genere vengono praticate da queste parti sono: l'aerobica, lo step, la tonificazione, la danza, il pilates e ancora, ma non ultimo, il total body. Oltre agli sport tradizionali sono frequenti le incursioni che hanno come obiettivo la volontà di conoscere nuove attività e nuovi movimenti del corpo attraverso metodologie di allenamento abbinate al divertimento e all'energia musicale e della danza all'insegna della felicità.

I numeri uno del fitness e del wellness, sia a livello nazionale che internazionale.

Una delle ultime tendenze è l'aerobica danzata, in questo modo il fitness diventa movimento accompagnato dalla musica, sempre meno atletico e più "danzante". Tra i programmi che si possono sperimentare troviamo i corsi di Hi Low House di Alex Oshkin, Julio Papì presenta fitness musicale e olistico, con lezioni di In da House e Step Dance, quelle di Dance Aerobics di Katia Vasilenko, José Martinez propone Latino House e Latin Raggae, poi ancora lezioni di Blue danza hip hop con Byron e tante altre occasioni.

## Lo sport della vela a Riccione

Se l'ombrellone e il lettino sono assenti tra gli elementi indispensabili sotto la voce "vacanza" del vostro manuale del perfetto bagnante, se crogiolarvi al sole sdraiati e immobili come lucertole non fa per voi, Riccione ha la risposta...

... Sport, sport e ancora sport!

La giusta soluzione adatta per voi tutti che non riuscite a bearvi della tranquillità della spiaggia e che scalpite appena si presenta un attimo di quiete. Se siete poi cultori del fisico e della salute a Riccione troverete pane per i vostri denti!

Scegliere rappresenterà il vero dilemma tra le centinaia di formule e attività proposte, soprattutto tra i numerosissimi sport in spiaggia. Spiagge attrezzatissime offrono la possibilità di svolgere ogni qualsivoglia di attività fisica: dal Beach Volley al Beach Tennis, dal Basket al Calcetto, dallo Spinning all'Acquagym nelle palestre e piscine adibite in riva al mare.

Vere e proprie palestre da proporre ai cultori dello sport, con interessanti convenzioni con società sportive, palestre della zona e servizi specializzati, un'affascinante realtà innovativa e recente per Riccione, è il mondo della Vela, che da qualche anno si è inserito nel contesto delle attività sportive balneari della cittadina, riscuotendo una forte approvazione tra gli abitanti della zona e i turisti.

Presso la spiaggia 151 nella zona nord di Riccione, in un'area ancora preservata dal turismo selvaggio, si trova il centro Sportivo Velico ideato e gestito da un gruppo di veri amanti di mare.

Il Surfing Club Riccione mette dunque a disposizione la propria esperienza e conoscenza a tutti coloro che desiderino cavalcare le onde e volteggiare nel cielo, proponendo Corsi di Vela, Windsurf e Kitesurf, la nuova disciplina che abbina tavola e aquilone.

Sport sicuramente non semplici ma indubbiamente interessanti, che lasciano gli spettatori della costa incantati ad ammirare le colorate vele che si destreggiano nel mare creando agitati intrecci di colori o uomini volanti muniti di tavola che guidano aquiloni impazziti nel cielo.

Tentare è permesso a tutti grazie alle lezioni della Scuola del Surfing, con corsi dedicati anche ai villeggianti.

## Palestre

Se cerchi una [palestra a Riccione](#) la tua ricerca andrà sicuramente a buon fine, in quanto ti troverai di fronte all'imbarazzo della scelta. Riccione è la patria del fitness, qui puoi trovare centri fitness, corsi ginnici con insegnanti, palestre di body building e perfino servizi di personal training.

Gli sport da palestra sono molto praticati nella città riccionese perché a fronte di bassissimo costo di abbonamento offrono corsi di altissimo livello, che si rinnovano di anno in anno seguendo le ultime tendenze del momento.

Gli istruttori riccionesi seguono periodicamente dei seminari di aggiornamento sugli sport ginnici di gruppo, l'ultima moda è lo zumba fitness: una disciplina che coniuga l'aerobica ai balli latino americano con veloci movimenti di bacino che assottigliano il punto vita e tonificano i glutei.

Un'altra innovazione motoria è l'antigravity: uno sport di gruppo dove, guidati da un insegnante, si compiono movimenti sospesi in aria legati da lunghe lenzuola di microfibra legate al soffitto della palestra; i movimenti sono simili al pilates, la sospensione rende il lavoro muscolare più efficace non avendo la barriera rigida del pavimento, ma solo panni elastici che si adattano alla propria apertura naturali. La microfibra di cui sono composti i supporti crea un forte attrito con la pelle quindi non c'è possibilità di cadere durante la pratica degli esercizi.

Tutte le palestre di Riccione sono dotate di docce e distributore di bevande, le più moderne presentano

anche saune, bagni turchi, solarium e centri estetici interni.

[Read More](#)

---