



## Ginnastica nel parco a Santarcangelo

Anche quest'estate riparte il la ginnastica nel parco a Santarcangelo, organizzato dall'associazione Move.

Il corso ha cadenza quotidiana (tutte le sere) e si svolge dal 20 giugno 2016 all'11 agosto 2016 presso il parco Clementino di Santarcangelo, il grande parco vicino alle poste di Santarcangelo.

Per partecipare all'allenamento è sufficiente tesserarsi (direttamente al tavolo che si trova nel parco all'orario delle lezioni) al prezzo di 25 euro (costo complessivo per l'intera estate).

È consigliabile portarsi un telo, visto che addominali ed esercizi a terra vengono fatti direttamente sull'erba.

Tendenzialmente si svolgono 2 lezioni in parallelo, in due aree dello stesso parco, con discipline diverse.

Le lezioni si svolgono dal lunedì al giovedì dalle ore 19.00 alle 21.00, le discipline di allenamento sono : ginnastica, arti marziali, pilates e yoga ginnico (molto più intensivo a livello muscolare dello yoga meditativo).

### Ecco i corsi dell'estate 2016 nel dettaglio:

#### Lunedì

ore 19,00-20,00 Ginnastica dolce >

ore 19,00-20,00 Capoeira per ragazzi (8-13 anni) >

ore 20,00-21,00 Pilates >>>

#### Martedì

ore 19,00-20,00 Ginnastica Posturale >

ore 19,00-20,00 Allenamento funzionale >>

ore 20,00-21,00 Power yoga vinyasa flow >>

ore 20,00-21,00 Capoeira >>

Mercoledì

ore 19,00-20,00 Ginnastica dolce >

ore 19,00-20,00 Capoeira per ragazzi (8-13 anni) >

ore 20,00-21,00 Pilates >

Giovedì

ore 19,00-20,00 Tai chi >

ore 19,00-20,00 Allenamento funzionale >>

ore 20,00-21,00 Power yoga vinyasa flow >>

ore 20,00-21,00 Capoeira >>

\*\*\* \*\*

Livelli di intensità

> bassa

>> media

>>> alta

Le lezioni di ginnastica al parco si svolgono anche a Cattolica con attività di corsa, gyrokinesis, yoga e pilates.

Per informazioni (sia per Santarcangelo che per Cattolica) rivolgersi al direttore tecnico Andrea Lombardi  
335 8126987

[Read More](#)

---