

> Sabato 12 > Domenica 13 Settembre



*Sporting  
Club* ravenna

presentano

# Ravenna Wellness Lifestyle

Wellness week di promozione dell'attività sportiva  
e del corretto stile di vita.

Giardini Pubblici  
Ravenna  
ore 10.00 - 19.00

Ingresso Gratuito

> FITNESS  
> FOOD  
> BENESSERE



PROGETTO FINANZIATO DALLA LEGGE REGIONALE N. 1/2010



# Corsi e Attività Sportive

Vieni a provare i corsi e le attività sportive gratuite:



## AREA SOFT:

### Sabato 12 settembre

- Percorso vita (ore 10.00)
- Pilates (ore 16.00)
- Yoga (ore 16.45)
- Ginnastica dolce (ore 17.30)

### Domenica 13 settembre

- Risveglio muscolare (ore 10.00)
- Ginnastica dolce (ore 10.45)
- Pilates (ore 11.30)
- Ginnastica dolce (ore 16.00)
- Master (ore 16.45)
- Pilates (ore 17.30)

## AREA ENERGY:

### Sabato 12 settembre:

- Boot Camp (ore 11.00)
- Zumba e Hip Hop (ore 16.30 - 19.00)

### Domenica 13 settembre:

- Spinning (ore 10.00 - 12.00)
- Jazzercise/Funzionale/Walking (ore 16.30/19.00)

In palio, tra tutti i partecipanti, **tre abbonamenti trimestrali** offerti dalle palestre. Estrazione domenica ore 18.00.

## AREA BIMBI

### Sabato e domenica ore 16.00 - 18.00

- Gimkana per i più piccoli dai 4 ai 10 anni

**Info ed iscrizioni direttamente in loco.**

## > Wellness Convention

Presso Chalet dei Giardini

### Sabato 12 settembre - ore 10.00

Intervengono:

- Jimmy Valentini - Resp. CNA Benessere e Sanità

- "I 7 libretti della salute e della corretta alimentazione" - Prof.ssa Cristina Angeloni - Università di Bologna.

Una copia in omaggio per tutti i partecipanti

- "Biotestimolazione e ossigeno" dott.ssa Claudia Rastelli, medico del Centro Iperbarico di Ravenna.

### Domenica 13 settembre - ore 10.00

Intervengono:

- "Ossigeno e benessere" dott. Pasquale Longobardi, Direttore Sanitario Centro Iperbarico di Ravenna.

## Special Event

### Sabato 12 settembre - ore 16.30 - 18.00

#### AIKI SHIN DOJO - AIKIDO RAVENNA

Dimostrazione pubblica e lezioni gratuite

### Domenica 13 settembre

#### ALLA SCOPERTA DELLE PORTE STORICHE DI RAVENNA

Biciclettata con partenza alla francese (circa 6 Km)  
Iscrizioni dalle ore 9.00 presso Chalet Giardini Pubblici  
Partenza dalle ore 9.00 alle ore 11.00

### Domenica 13 settembre

#### A SPASSO CON RAVENNA CAMMINA

Ritrovo ore 10.00 presso Chalet dei Giardini Pubblici  
Partenza ore 10.30

**GADGET E RISTORO PER TUTTI I PARTECIPANTI. ESCURSIONI LIBERE APERTE A TUTTI.**



## > Cibo & Benessere



### > CAMPAGNA AMICA

Mercato delle eccellenze enogastronomiche a Km 0

### > STORIE DI FRUTTA

Frullati e centrifugati di frutta e verdura freschi La Reverie

### > CHALET RISTORANTINO

Tante proposte golose ed invitanti dalla colazione all'aperitivo

## > Assaggi... di Massaggi

In una confortevole zona relax, vieni a provare i massaggi eseguiti dai nostri professionisti:

### > MASSAGGIO SHIATZU

fisioterapista Mirca Trombini

### > MASSAGGIO ANTISTRESS E DECONTRATTURANTE

fisioterapista Mirca Mazzavillani

**I trattamenti (gratuiti) si possono prenotare direttamente sul posto.**

Scopri  
Come  
Stai

In collaborazione con il personale del Centro Iperbarico di Ravenna puoi usufruire di una **consulenza gratuita** sul tuo stato di salute.

