

Al via Ravenna Park Training, fare sport nelle aree verdi

Iniziativa di Gym Academy con il supporto del Comitato Csi




05 Giugno 2020 Al via lunedì 8 giugno il progetto Ravenna Park Training, un grande contenitore che animerà diversi parchi, aree verdi e zone della città adatte alla pratica sportiva all'aria aperta in questa fase di lento ritorno alla normalità nella quale è comunque preferibile svolgere esercizi motori open-air nel pieno rispetto di tutti i protocolli contro la diffusione del Covid-19.

Dopo diverse settimane di lavoro, valutazioni e prove tecniche, da lunedì prenderà il via il programma degli appuntamenti settimanali studiati e organizzati da Gym Academy Asd con il supporto del Comitato CSI Ravenna-Lugo. Un ventaglio di proposte per tutti i gusti e tutte le capacità atletiche che sarà ospitato in numerosi parchi di Ravenna: da Parco Baronio al Carlo Urbani, passando per il Parco di Teodorico, il John Lennon, i Giardini Grishenko ed il Parco della Pace. E in tutte queste aree, con cadenza quantomeno settimanale, verranno proposte attività come pilates e risveglio muscolare, Walk&Fit, Fit Young, funzionale, dance total body, power pilates, preparazione atletica ed anche attività motoria pre e post parto. Tutto ciò, allo scopo di riprendere confidenza con l'attività fisica dopo il lungo lockdown prestando attenzione agli esercizi, alla loro intensità ed alla frequenza grazie alla supervisione di uno staff competente e preparato.

E il contenitore di Ravenna Park Training non proporrà solo questi appuntamenti periodici, ma anche sei Special Events Running organizzati da Ravenna Runners Club, società conosciuta anche al di fuori dei confini italiani per l'organizzazione della Maratona di Ravenna Città d'Arte. Sei autentici eventi dedicati al running, in particolare agli esercizi propedeutici all'attività, alla presenza di trainer che spiegheranno le tecniche di corsa e di diversi professionisti, come fisioterapisti e nutrizionisti, che forniranno un ulteriore valore aggiunto e contenuti sempre nuovi. Il calendario degli eventi speciali di RRC partirà giovedì 11 giugno con il primo appuntamento previsto all'Ippodromo di Ravenna dalle ore 18.30.

A seguire, sabato 20 giugno alle 8.15 ritrovo alla Darsena di Città nei pressi del Moro di Venezia, il 27 giugno al Parco di Marina di Ravenna, giovedì 2 luglio al Parco Baronio, il 9 luglio al Giardino Carlo Urbani e, infine, lunedì 20 luglio di nuovo alla Darsena di Città in zona Moro di Venezia. Appuntamenti pensati per un pubblico il più eterogeneo possibile, sia per chi è già abituato a correre a buon livello, sia per chi vuole approcciarsi per la prima volta a questa disciplina. Tante

proposte per tutti i gusti, proposte e spiegate in ogni dettaglio sul sito web www.ravennaparktraining.it messo a disposizione di tutti gli interessati per acquisire informazioni e scegliere gli eventi o gli appuntamenti settimanali ai quali partecipare. Un nuovo modo di intendere l'attività motoria post Covid-19 che in questi giorni ha già destato tanto interesse tra i ravennati e non solo e che ora, dall'8 giugno, diventa realtà. 

© *copyright la Cronaca di Ravenna*