

Gym Academy e Csi Ravenna lanciano tre appuntamenti per l'ambiente e la salute

Si comincia domani, sabato 14 maggio, al Parco Baronio con due momenti di green training e una camminata ecologica



13 Maggio 2022 Dopo il buon esito di Ravenna Park Training del 2021 e le alte adesioni ai corsi Open air, sta per partire una nuova iniziativa che unisce l'attività fisica e il benessere del corpo al rispetto dell'ambiente. Si tratta di tre appuntamenti, per l'ambiente e la salute, organizzati da Gym Academy in collaborazione con Csi Ravenna-Lugo, Comune di Ravenna, Ravenna Park Training, Ravenna Runners Club e Maritime, che prevedono lezioni di fitness all'aria aperta e giornate dedicate all'attività sportiva, contribuendo a rendere l'ambiente in cui viviamo più pulito.

Si comincia domani, sabato 14 maggio, al Parco Baronio, con due momenti: alle 15 con il green training, ovvero una seduta di yoga e rilassamento guidato all'aperto, a cui seguirà, alle 16, una lezione composta da sequenze motorie ispirate agli elementi della natura. Sempre alle 16 parte la camminata ecologica, aperta a tutti, dedicata all'ecologia e alla sostenibilità ambientale che punta a sensibilizzare tutta la cittadinanza sull'importanza della salvaguardia e della valorizzazione delle aree verdi della città. Tutti i partecipanti saranno muniti di guanti e sacchetti, con i quali cercheranno di preservare il verde e le aree urbane della nostra città, liberandoli da rifiuti.

Per informazioni ulteriori e iscrizioni, gratuite: tel. 351 5816100 oppure scrivere una mail a gymacademy@csiravenna.it o ancora compilare il modulo online che appare sul sito: www.gymacademy.it

Il sabato successivo, 21 maggio, ci si trasferisce sulla spiaggia di Punta Marina e Marina di Ravenna per una giornata all'insegna del fit young e del plogging. A partire dalle 10, i più giovani potranno cimentarsi in una serie di esercizi a corpo libero personalizzati e funzionali a integrare la preparazione atletica. Tutti, invece, potranno dedicarsi al plogging, ovvero l'attività di raccolta dei rifiuti che si trovano lungo il percorso, segno di attenzione per il pianeta, portata avanti mentre si corre o si cammina.

Interamente al plogging è dedicato l'ultimo appuntamento, in programma alle 17 di venerdì 17 giugno sempre sulla spiaggia di Punta Marina e Marina di Ravenna.

Per partecipare ai tre eventi occorrerà solamente presentarsi con l'abbigliamento adatto a una corsa o a una camminata. Il materiale per la raccolta, ovvero guanti e sacchetti, verrà fornito al Csi da Hera, e sarà distribuito a tutti i partecipanti.

Anche per questi due eventi, i contatti e i riferimenti sono gli stessi dell'appuntamento di domani.

“Con questo progetto aumentiamo l'attenzione sulla sensibilità ambientale, creando una bella occasione per fare sport – precisa Alessandro Bondi, presidente del Csi Ravenna-Lugo – e mantenersi in forma, contribuendo allo stesso tempo alla tutela dell'ambiente che ci circonda, anche con gesti concreti, come possono essere le iniziative di plogging. Mi piacerebbe creare, a tal proposito, un coordinamento di tutte le associazioni sportive e non che si occupano di eventi in questo ambito per supportarci a vicenda nella loro promozione e organizzazione”. 

© *copyright la Cronaca di Ravenna*