



Corsi di fitness gratuiti al parco di Santarcangelo

D'estate è sempre la solita storia: non si riesce mai a trovare una palestra con i corsi con insegnante attivi. Di solito le palestre iniziano il loro programma di aerobica, pilates, zumba a settembre e poi lo terminano a giugno, e per chi vuole fare sport anche d'estate deve passare dai corsi con insegnante all'autogestione in sala fitness.

Poi d'estate è anche piacevole stare all'aria aperta, e magari non a tutti piace chiudersi tra le mura di una palestra.

Da queste premesse nasce il progetto Respira di Santarcangelo: un'innovativa intuizione che offre corsi ginnici all'aria aperta seguiti dai migliori insegnanti di ginnastica, capoeira, pilates, yoga e tai chi.

La location è il grande parco Clementino di Santarcangelo (a fianco tra le poste e la rocca, proprio in centro) e l'orario delle lezioni è dal lunedì al giovedì dalle 19.00 alle 21.00.

Ogni giorno si susseguono i migliori insegnanti della provincia, e non solo, per offrire gratuitamente le proprie lezioni ginniche a chiunque voglia prendere parte al corso. Per poter partecipare è richiesta solo una piccola quota associativa di iscrizione di 12 € da pagare una sola volta, per poter seguire tutti i corsi fino a giovedì 14 agosto 2014.

Gli insegnati che partecipano a questa iniziativa lo fanno in chiave promozionale per presentare i nuovi corsi che da settembre si terranno nelle palestre, quindi danno il meglio di sé, e riescono ad assistere tutti i partecipanti, nonostante l'affluenza sia notevole.

Per iscriversi è sufficiente presentarsi poco prima dell'inizio della lezione direttamente al parco Clementino: lì troverete una bancarella che offre tutte le informazioni del caso, e, per chi fosse interessato, vende anche le simpatiche magliette targate "Respira".

Per prendere parte al corso è vivamente consigliato portarsi un telo da mare, in quanto gran parte dell'attività è a terra.

Di seguito il calendario delle lezioni che si protraggono dal 23 giugno 2014 al 14 agosto 2014. Puoi scegliere anche le attività da seguire in base al livello di intensità, indicato tra parentesi.

Lunedì

dalle ore 19:00 alle 20:00 Ginnastica dolce (bassa intensità)

dalle ore 20:00 alle 21:00 Pilates (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

Martedì

dalle ore 19:00 alle 20:00 Tai Chi (bassa intensità)

dalle ore 20:00 alle 21:00 Capoeira (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

Mercoledì (il parco si divide in 2: ci sono in contemporanea 2 lezioni)

dalle ore 19:00 alle 20:00 Ginnastica dolce (bassa intensità)

dalle ore 20:00 alle 21:00 Pilates (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

dalle ore 19:00 alle 20:00 Ashtanga Yoga (intensità da bassa a media a crescere)

dalle ore 20:00 alle 21:00 Ashtanga Yoga (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

Giovedì

dalle ore 19:00 alle 20:00 Allenamento Polifunzionale (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

dalle ore 20:00 alle 21:00 Capoeira (intensità media nella prima parte e alta nell'ultima mezzora)

[Read More](#)
