



meet

THE GYM

**BODY COMBAT
BODY BALANCE
SH'BAM
BILIARDO SPORTIVO
TAMBURELLO**

**TUTTI I MARTEDÌ A FORLÌ DALLE 20 ALLE 22,
IN PIAZZA SAFFI PER TENERSI IN FORMA**

MARTEDÌ 23 LUGLIO

ORE 19 - BILIARDI IN PIAZZA

ESIBIZIONE DI BILIARDO SPORTIVO
CON I CAMPIONI ITALIANI

ENRICO ROSA E IURI MINOCCHERI

A seguire: **SFIDA IL CAMPIONE!**

Prenotazioni 331 1491980

DALLE 20 ALLE 22 - MEET THE GYM

BODY COMBAT - SH'BAM - BODY BALANCE

MARTEDÌ 30 LUGLIO

ORE 19 - IL TAMBURELLO

ESIBIZIONE DELLA SQUADRA CAMPIONE
D'EUROPA DI TAMBURELLO

A seguire: **PASSIONE TAMBURELLO!**

I componenti della squadra campione insegna a
piccoli e grandi come si gioca a tamburello

DALLE 20 ALLE 22 - MEET THE GYM

BODY COMBAT - SH'BAM - BODY BALANCE

MARTEDÌ 6 AGOSTO

DALLE 20 ALLE 22 - MEET THE GYM

BODY COMBAT - SH'BAM - BODY BALANCE

MARTEDÌ 20 AGOSTO

DALLE 20 ALLE 22 - MEET THE GYM

BODY COMBAT - SH'BAM - BODY BALANCE

MARTEDÌ 27 AGOSTO

DALLE 20 ALLE 22 - MEET THE GYM

BODY COMBAT - SH'BAM - BODY BALANCE

BODY COMBAT è un corso che integra fitness e arti marziali miste senza contatto. È un travolgente allenamento cardiovascolare che, in soli 50 minuti di allenamento guidato dalla musica e un istruttore certificato, migliora le funzioni cardiorespiratorie, riducendo il rischio di malattie cardiache. Offre un altissimo dispendio energetico, migliora la coordinazione e l'agilità, migliora la densità ossea, migliora la postura e la stabilità del tronco e per ultimo, ma non meno importante, fa sviluppare sicurezza in sé stessi.

BODY BALANCE è l'allenamento olistico che porta il corpo in uno stato di armonia ed equilibrio. Attraverso l'unione di yoga, tai chi e Pilates è l'allenamento che migliora flessibilità e forza, lasciando sensazioni di concentrazione e calma. Attraverso la musica, la respirazione e una serie di movimenti ben strutturati, body balance migliora la flessibilità articolare e aumenta la gamma di movimenti, aumenta la forza di base, migliora la funzione cardiovascolare, fa bruciare calorie, ma in particolar modo aiuta a ridurre i livelli di stress, donando un senso duraturo di benessere e di calma, indirizzando la mente ad aumentare il livello di coscienza.

SH'BAM è un allenamento che si crea su brani popolari, musica che si sente nelle discoteche di tutto il mondo, classici familiari remixati e ritmi latini modernizzati. Permette, attraverso movimenti di danza semplici, di fare esercizio fisico in compagnia e divertendosi. Questa classe aiuta a bruciare grassi senza dare la percezione di fare un "duro lavoro" poiché, avendo tra gli obiettivi principali il divertimento, innalza il tono dell'umore e fa dimenticare di essere in una fase di allenamento. Consente di imparare nuovi passi di danza molto semplici e migliorare la flessibilità, la coordinazione, potenziare la fiducia in sé stessi e verso il proprio corpo.



**La partecipazione
a tutte le attività
è gratuita.
È consigliata
la prenotazione**

**Per partecipare
alle lezioni di
ginnastica e sfidare
i campioni di biliardo:
Rez Publishing
331 1491980**

Lezioni a cura di

BodyPlanet

WELLNESS CLUB

Forlì, via del Portonaccio, 26 Tel. 0543 090735

FIBIS
FEDERAZIONE ITALIANA BILIARDO SPORTIVO

FIPT
FEDERAZIONE ITALIANA
PALLA TAMBURELLO

RADIO
Borgo

www.radioborgo.it

REZ
publishing

www.rezpublishing.it