



# 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



www.radioborgo.it