



Teodorico in Fitness

Sport, benessere e prevenzione

Domenica 17 ottobre, dalle 10 alle 17.30 • Parco Teodorico • Ingresso gratuito

Attività sportive, dimostrazioni, esibizioni e possibilità di prove gratuite per tutte le età
Area dedicata alla prevenzione e salute
Punto ristoro presso il **BAR TEODORICO**
Omaggi per tutti i partecipanti

PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE

SPORTING CLUB

[Attività presso piazzale Basket](#)

STRONG e ZUMBA ore 10.30

TABATA ore 16.00

[Attività sul prato](#)

KRAV MAGA ore 10/12 e ore 14/16 in collaborazione con Body 2000

DOJORAVENNA

[Attività presso piazzale Basket](#)

Ore 15.00 SETA E ACCIAIO: esibizione di arti marziali (karate, spada giapponese, capoeira, aikido) e ballo moderno in collaborazione con Scuola Malpassi

[Attività sul prato](#)

Prova delle arti marziali e degli sport da combattimento:

ore 10.00 KARATE	ore 14.30 DANZA DEL VENTRE
ore 10.30 CAPOEIRA	ore 15.00 HIPHOP
ore 11.00 POSTURALE	ore 15.30 FULL CONTACT
ore 11.30 BOXE	ore 16.00 YOGA ZEN
ore 12.00 NAGINATA/KYUDO	ore 16.30 QI GONG
ore 12.30 SPADA	ore 17.00 AIKIDO

BODY 2000

[Attività presso piazzale Basket](#)

CALISTHENICS ore 10.00

JAZZERCISE ore 11.45

[Attività sul prato](#)

KRAV MAGA ore 10/12 - 14/16 in collaborazione con Sporting Panca Fit - ginnastica posturale individuale

EDERA RITMICA - PALESTRA BE FIT

[Attività presso piazzale Basket](#)

GINNASTICA RITMICA ore 11.15 e 14.30

DANZA CLASSICA ore 12.15

CORSO PER ADULTI SARINI SISTERS' MODEL ore 16.30

ENERGY FITNESS ore 12.45

[Attività sul prato e presso area bar Teodorico](#)

DANZA VERTICALE

BODY FLYING

PERCORSO MOTORIO BIMBI PICCOLI

ZONA ATTREZZI GINNASTICA RITMICA (prove libere)

ESIBIZIONE POLE DANCE E TESSUTI AEREI - ore 17.00

AREA PREVENZIONE E SALUTE

ASSOCIAZIONE DIABETICI RAVENNATE

Punto informativo sulla prevenzione del diabete con presenza di medici diabetologi e dietisti dell'Ospedale di Ravenna

A.L.I.Ce Ravenna ODV - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale

Punto informativo sulla prevenzione e cura dell'ictus e misurazione della pressione arteriosa, con ricerca di eventuali aritmie quali la fibrillazione atriale.

IOR ISTITUTO ONCOLOGICO ROMAGNOLO

GOOD SUN GOOD SKIN - QUANDO IL SOLE FA BENE in collaborazione con Oncologia Dermatologica - Skin Cancer Unit - IRCCS IRST - Meldola Ravenna

TEAM PROMOZIONE E SALUTE IOR:

- laboratori per i più piccoli per promuovere la sana alimentazione
- laboratori per i più piccoli per promuovere una sensibilizzazione alla qualità dell'aria
- distribuzione materiale informativo