



COMPLEANNO DI ROMA

DOMENICA FITNESS A ETERNA#2770

Domenica 23 Aprile Eterna#2770 si trasformerà in una grande palestra all'aperto per tutta la famiglia: nove ore di intenso allenamento per adulti e per bambini. La giornata inizierà alle 10.00 e chiuderà alle 19.00 con un'ora di lezione di ginnastica posturale con i fisioterapisti qualificati dello **Studio Fisioterapico Na.Jà.** Allo stesso tempo **Fabio Damiani** direttamente dalle palestre di **Heaven Sporting Club** risveglierà i romani con una lezione di tonificazione. Alle 10.45 gli amanti della corsa si incontreranno insieme a Motus per fare un riscaldamento pre corsa, per poi partire alle 11.00 con la *social run* di 6 Km per la spettacolare location del laghetto dell'Eur con gli **Eternal Eagles**, il collettivo che accoglie sempre più romani appassionati di atletica. Sempre alle 11.00 l'energia dell'esplosiva **Giorgia Acciari** offrirà un'ora di Zumba Fitness. Per le quasi mamme e per le neo mamme Cristina Quintili, sempre della crew di **Heaven Sporting Club**, farà due lezioni: la prima Mammafit gravidanza e la seconda post parto, per mantenersi in forma anche quando si è in due. Alle 12.00 e di nuovo alle 17.00 un'ora di lezione con **Motus** - il gruppo di atleti che con le sue *jam* nei parchi di Roma sta cambiando il concetto di fitness - farà una lezione di acro movimento. Dalle 12.00 alle 15.00 il **fitness** si dedicherà ai **più piccoli** con lezioni di: Baby Dance, con Cristina Quintili, Zumba Kids con Carla Salvato, il percorso preistorico con Fabio Damiani, Francesca Tancioni e Riccardo Di Benedetto, una lezione esclusiva di Karate Kid con Luigi Zezza, la Motricità Bambini con Eleonora Lo Giudice e per finire con il Baby Pilates di Eleonora Lo Giudice, il tutto sempre offerto dalle palestre Heaven Sporting Club. Alle 17.00 l'appuntamento è con l'**ASD South Clan** che offrirà ai più temerari una **lezione di parkour** nel parco del laghetto dell'Eur.

10:00 Lezione di ginnastica posturale con Studio fisioterapico Na Já

10:00 Lezione di tonificazione con Fabio Damiani

10.45 Riscaldamento pre run con Motus e Eternal Eagles

11:00 Social run Eternal Eagles

11:00 Lezione di Zumba con Giorgia Acciari

11:00 Mammafit gravidanza con Cristina Quintili

11:30 Mammafit post parto con Cristina Quintili

12:00 Lezione di acro movimento con Motus

12:00 Baby dance con Cristina Quintili

12:30 Zumba kids con Carla Salvato

13:00 Percorso preistorico con Fabio Damiani, Francesca Tancioni & Riccardo Di Benedetto

14:00 Karate Kid con Luigi Zezza

14:00 Motricità Bambini con Eleonora Lo Giudice

14:30 Baby Pilates con Eleonora Lo Giudice

17.00 - 18.30 Lezione Parkour con ASD South Clan

ISTITUZIONALI

ROMA



Palio di Roma

MAIN SPONSORS



KIABI
la moda a piccoli prezzi

PARTNERS

