

# Cibo & Salute

## > CAMPAGNA AMICA

La frutta di stagione a KM 0

## > STORIE DI FRUTTA

Centrifugati di frutta e verdura freschi La Reverie

## > IL RISTORO DEL BENESSERE DI ROKKA BAR

**Sabato 10 settembre - dalle 19.00**

**APERICENA A BUFFET**

**Domenica 11 settembre - dalle 12.00**

**PRANZO A BUFFET**

Si richiede la prenotazione entro l'8/09 allo 0544 36094



# Intrattenimento

Per tutto il week end

## IL BENESSERE DELLA CREATIVITÀ

Stand di Officine Creative in collaborazione con coop. Sociale Villaggio Globale

In Via Venezia 26

**Sabato 10 settembre - ore 16.00-18.00 (gratuito)**

**LABORATORIO DI SARTORIA CREATIVA ED EMOTIVA**

**Sabato 10 settembre - ore 18.00-20.00 (contributo 5 €)**

**LABORATORIO DI STAMPING DELLA SERIUSOGRAFIA**

*"Porta la tua maglietta, scegli tra i disegni e stampiamo"*

Brindisi di benvenuto ed esposizione dei prodotti al 20% di sconto della Sartoria Creativa e di OurDream, artigianato creativo

## CENTRO VELICO PUNTA MARINA

Simulatore di barca a vela e laboratorio di riciclonda

# Area Bimbi

LABORATORI CREATIVI in collaborazione con Agrinfanzia



Per Fido:

In collaborazione con



Si ringraziano:

Seguici su

Uno speciale week end di Movimento, Sport e Salute, con Fido "personal trainer", per un corretto stile di vita. Attività sportive con demo per tutti, benessere del proprio corpo con massaggi e check up gratuiti, sana e corretta alimentazione a km 0. Spettacoli, esibizioni, sfilate, animazione nella splendida cornice della Rocca Brancaleone, anche con il tuo amico a 4 zampe!

Ravenna Wellness  
Sport, Benessere... e Fido!

10 / 11 Settembre > Rocca Brancaleone Ravenna

# Ravenna Wellness

## Sport, Benessere... e Fido!

Uno speciale week end di movimento, sport e salute con Fido "personal trainer"

Sabato 16.00 - 21.00  
Domenica 10.00 - 19.00

Ingresso Gratuito



# Corsi e Attività Sportive



## VUOI RESTARE IN FORMA?

Vieni a provare **gratuitamente** i corsi e le attività sportive con le nostre palestre **Euritmica, Energy e Sporting Club**

### Sabato 10 settembre

#### AREA ENERGY

Ore 16.00 Walking  
Ore 16.45 Tabata  
Ore 17.30 Jazzercise  
Ore 18.15 Zumba

#### AREA SOFT

Ore 17.00 Pilates  
Ore 17.45 Yoga



In palio tre abbonamenti trimestrali.

### Domenica 11 settembre

#### AREA ENERGY

Ore 10.00 Jazzercise  
Ore 16.00 Walking  
Ore 16.45 Jazzercise  
Ore 17.30 Dimostrazione danza

#### AREA SOFT

Ore 09.00 Pilates  
Ore 17.00 Yoga  
Ore 17.45 Pilates

## Special Event

### Sabato 10 settembre

#### BAU WALKING SIMPATICA PASSEGGIATA IN COMPAGNIA DI FIDO APERTA A TUTTI!

Partenza ore 18.00 da Piazza del Popolo e arrivo alla Rocca Brancaleone

In apertura del corteo i **Musicanti di San Crispino** e la **Sfilata folcloristica dei Bovari del Bernese**

*Euro 1,00 a favore del canile di Ravenna*

**Omaggi e ristoro per tutti i partecipanti**

ore 19.00

#### SPETTACOLO DI DANZA

con Edera Ravenna, Euritmica e Sporting Club

### Domenica 11 settembre

#### SFILATA AMATORIALE ISCRIVITI CON IL TUO CANE!

Ore 10.30

Aperta a tutti i cani, di razza e non

Iscrizioni entro le ore 10.00 presso Rocca Brancaleone

**Omaggi e ristoro per tutti i partecipanti**

#### BICICLETTATA ALLA FRANCESE ALLA SCOPERTA DELL'ARTE CONTEMPORANEA DI RAVENNA

Iscrizioni dalle ore 9.00 presso Rocca Brancaleone

Partenza dalle ore 9.00 alle ore 11.00

*Euro 1,00 a favore dell'Associazione Lega Ambiente di Ravenna*

**Omaggi e ristoro per tutti i partecipanti**

### Per tutto il week end

#### EDERA RAVENNA

Esibizioni di ginnastica artistica e ritmica

## In compagnia di Fido

#### > RALLY OBEDIENCE & AGILITY con Anna Chemello

Dimostrazioni e possibilità di prove pratiche aperte a tutti!

Prova il percorso insieme al tuo cane!

#### > EDUCANDOG con Max Vismara

Laboratori di interazione e conoscenza del cane per i più piccoli

#### > DIMOSTRAZIONI E PROVE DI TOELETTATURA

con Toelettatura Il Cucciolo

#### > LE SCICCHERIE PER FIDO

Tutte le novità dal mondo a 4 zampe



## Benessere e Massaggi

#### SCOPRI COME STAI!

Consulenza gratuita sul tuo stato di salute in collaborazione con lo staff medico del **Centro Iperbarico di Ravenna**

#### ASSAGGI .....DI MASSAGGI

- > Massaggio Shiatzu, Reiki, Craniosacrale, Ayurvedico  
**Fisioterapista Mirca Trombini**
- > Massaggio Antistress e Decontratturante  
**Fisioterapista Mirca Mazzavillani**
- > Assaggi di pratiche di gruppo Yoga Zen, Qi Gong, Yoga Kundallini, Meditazione e piccole conferenze sui temi del benessere  
**Scuola Mi Chi**

**I trattamenti (gratuiti) si possono prenotare direttamente sul posto.**