

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



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

In palio tre abbonamenti trimestrali.

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**

ASSAGGIDI 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.