

BERGAMO *in movimento*



10 TAPPE DI FITNESS E WELLNESS NEI PARCHI DELLA CITTÀ

Un ciclo di incontri gratuiti con esercizi modulati ad ogni livello di preparazione per trasformare i parchi di Bergamo in palestre a cielo aperto.



Il programma prevede

- ⚡ WARM-UP
- 🎯 CIRCUIT TRAINING
- ⚙️ BALANCE & FOCUS
- 💧 COOL-DOWN

ORARI PER OGNI DATA: 10.30 - 11.30

- 22/03 Parco Turani (Redona)
- 29/03 Parco Leidi (Longuelo)
- 12/04 Parco Suardi (Bergamo)
- 19/04 Parco della Trucca (Villaggio degli Sposi)
- 10/05 Parco Baden-Powell (Bergamo)

- 17/05 Parco Anna Frank (Borgo Santa Caterina)
- 24/05 Parco Olmi (Malpensata)
- 31/05 Parco delle Rane (Boccaleone)
- 06/06 Parco Cittadini (Loreto)
- 07/06 Parco Scattini (San Paolo)

TRAINER D'ECCEZIONE

Juri Ambrosioni, esperto in fitness e longevità

RESPONSABILE MEDICO SCIENTIFICO

Dott. Nicola Taiocchi, Resp. Longevity Habilitya Sport Medicine

Iscrizioni via WhatsApp: +39 347 885 3096

PARTNER



CHL
Centre for Healthy Longevity
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI BERGAMO

MEDICAL PARTNER

HABILITA
SPORT MEDICINE