

**> CORSI**✉ [laura.avallo@gyssrl.com](mailto:laura.avallo@gyssrl.com)

a cura di Alessandra Sessa

Fitwalking al tramonto in riva al mare, a Cesenatico

## Camminare fa bene alla salute



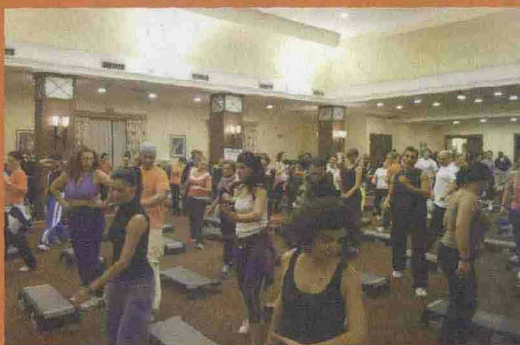
L'aria di primavera invita a uscire di casa e a cimentarsi con attività all'aria aperta. Una delle più semplici e adatte a tutte le età è la camminata sportiva, magari in riva al mare, che contribuisce a tenersi in forma, perfeziona la postura e previene le malattie cardio-circolatorie. Al Ricci Hotels di Cesenatico, infatti, sarà possibile partecipare a due appuntamenti settimanali con il fitwalking, attività praticata sotto la guida di un istruttore certificato, che vi condurrà al tramonto in spiaggia, insegnandovi la corretta tecnica. Buona camminata a tutti quanti!

**Per informazioni: Ricci Hotels, Cesenatico (Forlì-Cesena); tel. 800.014040; [info@riccihotels.it](mailto:info@riccihotels.it); [www.riccihotels.it](http://www.riccihotels.it)**

Tanto movimento in libertà, con professionisti del settore

## Tre giorni di fitness a Catania

Se il fitness è la vostra ragione di vita e non riuscite a stare fermi nemmeno in vacanza, allora approfittate del prossimo appuntamento con il PlayFitness Village. La fitness convention si terrà dal 23 al 25 aprile al Santa Tecla Palace di Acireale, in provincia di Catania, per una tre giorni di attività a tutto tondo, seguiti da



professionisti nazionali internazionali. Oltre al total body e all'area fitness musicale, sono in programma corsi e approfondimenti sul fitness olistico, sulla fit boxe e sulla nuova e ritmatissima Zumba fitness. L'appuntamento più movimentato della stagione è con il sole e il mare della Sicilia!

**Per informazioni: tel. 095.8362956; [www.etnatrife.it](http://www.etnatrife.it); [info@etnatrife.it](mailto:info@etnatrife.it)**

## IN AGENDA

### ✓ A TUTTO SPORT

Alla Mostra d'Oltremare di Napoli, il 9 e 10 aprile, si balla e si suda, grazie alla terza edizione del Fitness - Wellness e International Union Sports. Tra palchi interni e spazi esterni, la manifestazione fieristica ospiterà lezioni di fitness con istruttori nazionali e internazionali, convegni dedicati alla medicina sportiva, tante attività all'aria aperta e concorsi di danza, per cercare nuovi talenti.

#### Informazioni

[www.sebsevento.com](http://www.sebsevento.com)  
[info@sebsevento.com](mailto:info@sebsevento.com)  
tel. 081.5872274

### ✓ ULTIMA NEVE

Una stagione sulla neve che sembra non finire mai! Al Garni del Sogno di Madonna di Campiglio si scia fino al 23 aprile, grazie al pacchetto "Oasi, tour e skipass". Chiunque aderirà all'offerta settimanale potrà usufruire, a un prezzo speciale, di sei giorni di skipass e di un tour guidato con gli sci ai piedi o, in alternativa, le ciaspole.

#### Informazioni

Hotel Garni del Sogno, via Spinale 37, Madonna di Campiglio (Trento);  
tel. 0465.441033  
[info@garnidelsogno.it](mailto:info@garnidelsogno.it)  
[www.garnidelsogno.it](http://www.garnidelsogno.it)

### ✓ ALIMENTAZIONE AL NATURALE

Se volete cambiare le vostre abitudini alimentari in senso naturale, approfondendo la conoscenza dell'alimentazione vegana e biologica, potete partecipare al seminario milanese del 9 e 10 aprile tenuto da Michelangelo Chiecchi. Durante il fine settimana, vi saranno spiegati gli effetti dei cibi sull'organismo e vi verranno serviti pasti, in linea con la filosofia del corso. L'appuntamento è presso il Mudra Natural Cafè di Milano.

#### Informazioni

[www.mudramilano.com](http://www.mudramilano.com)  
[mudrarte@gmail.com](mailto:mudrarte@gmail.com)  
tel. 345.4512459