



LABORATORIO DI CALISTHENICS

MUOVITI. ALLENATI. SUPERATI

Calisthenics è una disciplina di allenamento a corpo libero che utilizza il peso corporeo per sviluppare forza, controllo, resistenza, mobilità e coordinazione. Si basa su movimenti naturali come spingere, tirare, piegarsi, saltare e mantenere l'equilibrio, migliorando la consapevolezza del corpo e il benessere fisico e mentale.



FORZA



MOVIMENTO



CONDIVISIONE

**ATTIVITÀ
GRATUITA PER
GIOVANI 15-34 ANNI**

Cosa faremo?

Due ore di allenamento collettivo all'aria aperta: impareremo le basi della disciplina attraverso esercizi pratici, giochi e circuiti funzionali. Un ambiente inclusivo, motivante e adatto a tutti i livelli.



QUANDO

**SABATO 12/09/2026
SABATO 19/09/2026
DALLE 17.00 ALLE 19.00**



DOVE

**BARZANA
PARCHETTO
STREET WORKOUT**

PARTECIPA!

Iscriviti da
InformaGiovani
VIVA
378 3075530

CON ARTELA MAHMUTI



@INFOVIVA_



@ARTELA.03



WWW.INFOVIVA.IT

Attività realizzate nell'ambito del Progetto Idee In Movimento, finanziato dal bando "GIOVANI SMART"