

Vivere Rimini all'aria aperta facendo sport, ecco tutte le possibilità

Sport - 04 maggio 2021 - 13:32



Con la ripartenza delle attività sportive all'aperto si moltiplicano le attività dedicate al wellness e allo sport all'aria aperta che possono soddisfare il bisogno di fare esperienza nuove, con nuovi orizzonti di spazio e tempo. E' così, ad esempio, che la piazza sull'acqua che si affaccia sul ponte di Tiberio - che quest'anno festeggia i suoi duemila anni dall'inaugurazione - **si trasforma in un luogo ideale per fare yoga o per fare gym out, con ampie distanze di sicurezza**: sessioni di work out all'aperto che si moltiplicano da quando la pandemia ha cambiato le abitudini delle persone.

Restando al ponte di Tiberio e alla meditazione e ricerca del benessere psico-fisico, torna a svolgersi per tutto il mese di maggio nella piazza sull'acqua: ogni fine settimana di maggio alle 10, **Rimini Yogi** con corsi rivolti sia a principianti che a cultori della disciplina. Dal mese di giugno le lezioni si intensificheranno con appuntamenti al tramonto (ore 19.00) anche ai piedi del castello malatestiano nella Piazza Francesca da Rimini (lunedì, mercoledì e venerdì) o al porto il martedì e giovedì (Info:www.facebook.com/YogiRimini/). Tra le novità il mercoledì bagno sonoro di campane tibetane al castello e classi tenute in lingua inglese al porto.

Sempre al Ponte di Tiberio oppure al porto di Rimini la "palestra all'aperto" **Fluxo** organizza, dal lunedì al giovedì, molteplici attività, dalla capoeira al pilates, all'allenamento funzionale, dando la possibilità ai partecipanti di scegliere il singolo corso o mischiarli a piacimento (www.fluxomovement.it/). Nel mese di maggio le attività sono all'ora della pausa pranzo, ma da giugno ad agosto si terranno all'alba e al tramonto con 8 location, 45 membri del team e più di 70 ore di allenamento a settimana nei mesi di giugno, luglio e agosto.

Anche la società sportiva dilettantistica **ModernYoga**, propone lezioni di yoga in varie zone di Rimini per tutta l'estate, in particolare la mattina presto il lunedì e il mercoledì nella zona del nuovo Belvedere, antistante i bagni da 26 a 28

(Info: 348 4088442 yoga@modernyoga.it).

In questi anni Rimini sta diventando sempre più verde, con più spazi per lo sport, più piste ciclabili e pedonali. Anche il Lungomare si sta trasformando grazie al **Parco del Mare**, il grande progetto di riqualificazione che prevede 16 chilometri di dune, vegetazione Adriatica, palestre a cielo aperto, foreste del mare e alberi-fontana ispirate a Gianni Rodari. Se nel 2020 ha aperto al pubblico la palestra a cielo aperto **Technogym** all'altezza del Bagno 20 sul primo tratto del nuovo "frontemare" di Rimini già realizzato, nell'estate 2021 si aggiungeranno altre **'palestre a cielo aperto'**, isole dedicate al fitness e all'attività motoria, nate dalla collaborazione con il Piano strategico e con il Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita dell'Università di Bologna - Campus di Rimini, che arricchiranno i nuovi tratti del Parco del Mare e che potranno essere utilizzate da chiunque vorrà allenarsi. Attrezzature divise in due categorie: una per un'ampia fascia di utenza di sportivi, l'altra per quelli più allenati. Nelle isole si potranno quindi trovare attrezzi come jumping box, parallele, pull up, spalliere, anelli e tanto altro per consentire una molteplicità di allenamenti.

In spiaggia torna anche il **Villaggio del Benessere** presso lo stabilimento balneare **Bagno 26** di Marina Centro, che con la bella stagione ogni giorno vede alternarsi istruttori professionisti che tengono corsi di diverse attività come: Sup, zumba, zumba strong nation, crossfit, pilates, ginnastica muscolare e funzionale, calisthenics, s pinning, No Gravity Yoga, acquagym.(info: www.bagno26rimini.com/sport-e-benessere)

Per chi invece ama le lunghe passeggiate al tramonto, **Walk on the beach** è l'attività ideale proponendo 60 minuti di camminata sportiva, guidati dalla personal trainer **Elen Souza**, per vivere la spiaggia come una palestra a cielo aperto e mantenersi in salute. L'appuntamento è al mattino, il sabato alle ore 8.00 e quello serale è il mercoledì alle 19.15 sempre con partenza dal bagno 26. Possibilità anche di prenotarsi per lezioni di ginnastica funzionale da soli o in gruppo, ma su prenotazione. (www.facebook.com/elensouzapersonaltrainer).

Anche gli amanti della **bici** avranno un'estate ricca di opportunità a Rimini, con i suoi 130 km di piste ciclabili. Numerose le escursioni che, sia al mattino che alla sera, permettono di conoscere la città e l'entroterra unendo al piacere della scoperta, lo stare bene pedalando, magari a partire dal nuovo **Bike Park**, la nuova velostazione che sorge sul piazzale antistante la stazione ferroviaria di Rimini e la fermata del Trasporto Rapido Costiero 'Metromare' -TRC, uno snodo centrale per coloro che arrivano e partono dalla città (www.visitrimini.com/bike-rimini.cfm).