

COMUNICATO STAMPA

Presso la palestra "Et Club" in via della Pace, con il patrocinio della Libertas locale
Domenica prossima a Trapani tutti "In...forma day"
gara di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness



PALERMO (17 novembre 2023) – Motori al massimo alla palestra "Et Club" di via della Pace 21 a Trapani in vista della manifestazione di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness in programma domenica prossima "In...forma day".

Si inizia alle 9,30 con l'incontro formativo sull'allenamento sportivo seguito un'ora dopo dalle gare di fitness.

Le prove previste per le categorie maschili prevedono: trazioni alla sbarra (presa supina), piegamenti, dip parallele, jump box, reverse crunch alla sbarra e sit-up. Le donne si cimenteranno invece in: trazioni orizzontali (presa supina), piegamenti, dip box (gambe tese su rialzo), jump box, reverse crunch alla sbarra e sit-up. Le prove verranno suddivise in varie stazioni in ognuna delle quali gli atleti dovranno effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili in un tempo massimo di 2 minuti ed in maniera continuativa. L'interruzione dell'esercizio renderà la prova conclusa.

Tra una prova e l'altra è prevista una pausa di 5 minuti.

La manifestazione, che si concluderà alle ore 12, è organizzata dalla palestra "Et Club" con il patrocinio del Centro Provinciale Sportivo Libertas Trapani in collaborazione con il Centro Regionale Sportivo Libertas Sicilia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni e presieduto da Giuseppe Mangano.

Centro Regionale Sportivo Libertas Sicilia

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal CONI – Presidente Giuseppe Mangano

Via Emanuele Notarbartolo, 1/G – 90141 Palermo - Tel. 091 6253359 – Mail: crsicilia@libertasnazionale.it

Ufficio stampa: Michelangelo Milazzo - Cell. +39 3336497773 +39 3792591712

Tessera Ordine nazionale dei giornalisti n. 062777 - Mail: ufficiostampa@sicilialibertas.it