

# Fitness for life per l'Ospedale San Giovanni battista

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA, 17 MAGGIO 2014 - Fitness for Life. È questo lo slogan della manifestazione di beneficenza che l'Associazione Onlus Mons. Azelio Manzetti ha programmato per sabato 24 maggio 2014 presso l'Ospedale San Giovanni Battista di Roma. Saranno montati dei tappeti da trekkmill e delle bike da spinning nella grande e capiente tensostruttura del presidio sanitario dell'Ordine di Malta in zona Magliana Vecchia. I partecipanti potranno così svolgere programmi di esercizio sotto la guida di istruttori certificati. L'obiettivo è duplice: sensibilizzare le persone sui benefici del moto fisico e raccogliere i fondi necessari per l'acquisto di strumentazione sanitaria, come i deambulatori, necessari per la buona riuscita della riabilitazione motoria dei pazienti ricoverati presso l'ospedale.

[MORE]

La special class prevede esercizi di spinning e soprattutto di trekkmill, il programma di allenamento che si prefigge di ridisegnare in versione indoor tutti quei sentieri e quelle andature che si affrontano nei percorsi di trekking all'aperto. Il metodo di allenamento trekkmill è rivolto a tutti coloro che vogliono camminare su un tappeto meccanico, adatto non solo a chi è atleta ma anche a chi vuole mantenersi in forma nel tempo.

Questi programmi di esercizio fisico hanno come primo obiettivo quello di migliorare lo stato di vita, attraverso il costante allenamento, per rendere le persone più longeve, sane e in forma.

Una giornata, insomma, all'insegna del benessere fisico e dell'impegno sociale. L'appuntamento è alle ore 9.30 presso l'Ospedale San Giovanni Battista, via Luigi Ercole Morselli 13, Roma. Dopo la registrazione dei partecipanti sono previste le seguenti class: si inizia alle 10.30 con Way – trekkmill,

poi alle 11:30 Ride – indoorcycling e alle 12:30 Way – trekkmill. Si prosegue nel pomeriggio, alle 14:30, con Ride – indoorcycling e infine, alle 15:30, si conclude con una Double X.

Per partecipare bisogna sottoscrivere una quota di partecipazione. Tutte le informazioni sono disponibili sulla pagina dedicata all'interno del sito internet dell'Associazione Onlus Mons. Azelio <http://associazionemonsazeliomanzetti.it>

(notizia segnalata da Vittorio Ugo)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/fitness-for-life-per-lospedale-san-giovanni-battista/65618>

