

**VOGLIA DI PRATICARE SPORT ALL'ARIA APERTA?
VIENI NELLA NUOVA **TIARE FREE FITNESS AREA**:
200 MT DI PISTA E 5 SPAZI DEDICATI PER FARE IL PIENO DI ENERGIA!**

Inaugurazione giovedì 26 maggio alle ore 17 con Igor Cassina

Salute e benessere sono da tempo valori fondamentali per il Meeting Place Tiare Shopping di Villesse (GO), che per questo si impegna costantemente per promuovere iniziative che aiutino la collettività a riconoscerne l'importanza e ad adottare stili di vita che li includano, a maggior ragione dopo l'esperienza dei mesi colpiti dalla pandemia. In quest'ottica quindi il Centro ha allestito la **TIARE FREE FITNESS AREA**: una funzionale area libera gratuita per praticare il proprio sport a cielo aperto.

Lo spazio verrà inaugurato giovedì 26 maggio con la partecipazione straordinaria di Igor Cassina, campione olimpico nella specialità della sbarra e oggi allenatore di ginnastica artistica. È stato il primo atleta al mondo a presentare un Kovacs teso con avvitemento a 360° sull'asse longitudinale e, come riconoscimento, la federazione internazionale ha dato il suo nome all'elemento, che dal 2002 è dunque ufficialmente chiamato "Movimento Cassina".

La palestra *en plain air* **dispone di 200 metri di pista rossa e di 5 aree dedicate a tutte le esigenze** (*Stay Soft! Be Powerful! Cardio! Cross-training! Stay Balanced!*). Situata in prossimità dell'ingresso principale, sarà fruibile da tutti gratuitamente e su ogni attrezzo verrà riportato come svolgere correttamente il relativo esercizio. Sui cartelli appositamente posizionati verrà indicato inoltre il QRCode per scaricare l'**APP gratuita Freetness** disponibile sia su iTunes sia su Google Play Store. Insomma, è il posto perfetto per allenarsi qualunque sia il proprio grado di preparazione!

LE AREE:

1. *STAY SOFT!*

Per chi non può o non vuole stressarsi troppo ma non vuole rinunciare alla propria sessione di fitness. Attrezzature presenti: bicicletta, ponte motricità, step, twister-dip, volante e timone, spalliera.

2. *BE POWERFUL!*

Per chi vuole fare un allenamento muscolare specifico. Attrezzature presenti: chest press, crunch machine, delt press, leg press, multi press, rowing machine.

3. *CARDIO!*

Per chi vuole mettere alla prova la propria resistenza. Attrezzature presenti: bike inclinata R-Pro, ellittica R-Pro, hand bike R-Pro, plyto box triplo.

4. *CROSS-TRAINING!*

Per chi vuole cimentarsi in un allenamento multidisciplinare incrociato. Attrezzature presenti: cross-training station, battle rope.

5. *STAY BALANCED!*

Per chi vuole mettere alla prova il proprio equilibrio e la propria resistenza. Attrezzature presenti: attraversamento, barra serpente, cerchi agilità, doppia trave, passi giapponesi, salto agli ostacoli, scala del ritmo, slalom.

Durante l'inaugurazione, accompagnata dalla **selezione musicale di RadioPuntoZero e con la presentazione di Igor Damilano**, un personal trainer mostrerà l'utilizzo dei diversi attrezzi che i partecipanti potranno provare. Verranno inoltre **distribuiti dei drink freschi e salutari** nel Chiringuito allestito sempre all'esterno appositamente per la giornata.

DICHIARAZIONE:

"Riteniamo che sia nostra responsabilità agevolare il più possibile le persone a scegliere uno stile di vita sostenibile e salutare. Con l'allestimento di questa palestra all'aperto Tiare Shopping prosegue il suo impegno in questa direzione, già dimostrato con il calendario "Zumbiamo" offerto la scorsa estate. Vogliamo aiutare i nostri clienti a vivere una vita più consapevole e più sana attraverso l'attività fisica che può essere svolta in un contesto comodamente raggiungibile e protetto" afferma **Giuliana Boiano**, Direttore Meeting Place Villesse Tiare Shopping.

Villesse (GO), 23 maggio 2022

UFFICIO STAMPA

Studio Sandrinelli Srl

Michele Da Col +39-340-3356400 dacol@studiosandrinelli.com

Lorenza Negri +39-331-6843622 desk@studiosandrinelli.com