

# SPORTS *Academy*



## JURY CHECHI

### CALISTHENICS

Dal **9 agosto** al **16 agosto** 2021

Forse non tutti lo sanno...

La ginnastica ritmica è l'arte di usare il peso corporeo come resistenza per allenarsi e sviluppare le proprie abilità. "Calisthenic" è il noto sistema di allenamento basato sulla ginnastica a corpo libero, ovvero su uno specifico esercizio o allenamento. Ad oggi, migliaia di appassionati praticano questo sport con l'opportunità di farlo in qualsiasi spazio. Praticato dai 15 ai 50 anni, adrenalinico e fisicamente portante, la nostra

Guest Star è Jury Chechi: è il simbolo mondiale di questo sport, avendone fatto una scelta di vita sportiva e spirituale. Medaglia d'oro ai Giochi Olimpici di Atlanta del 1996 e 5 volte campione del mondo degli anelli tra il 1993 e il 1997.

Al mattino, ritrovo in spiaggia dopo colazione. Jury, dopo il riscaldamento e un po' di stretching, inizierà il vero allenamento per un massimo di 15-20 persone. L'obiettivo è stare al passo con le linee di Jury, ma dopo 5 giorni si noteranno miglioramenti significativi. Nel pomeriggio terrò lezioni individuali. Onestamente? Un'esperienza da non perdere.



partnership with

