

# Bibione Be Active, workout gratuito e accessibile in spiaggia

**Autore:** Monia Marchese

**Data:** 07 Giugno 2024



In vacanza per coltivare il benessere e fare il pieno di energie, ritrovando il piacere di muoversi in modo consapevole, circondati dalla natura. È la promessa di Bibione (Venezia), tra le prime spiagge in Italia per presenze turistiche, che si prepara ad accogliere l'estate, lanciando il più qualificato programma sportivo e di fitness in riva al mare. Totalmente gratuito per tutti gli ospiti e, per la prima volta, accessibile anche alle persone con disabilità.

Dal 10 giugno al 6 settembre prossimi, arrivano le coinvolgenti lezioni di Bibione Be Active, impartite direttamente on the beach, sull'ampia Sgamaro Arena di piazzale Zenith, da trainer professionisti provenienti da tutto il mondo. Protagoniste le più innovative discipline del fitness, dalle attività fun e di tonificazione a quella a tema body&mind, da scegliere liberamente secondo i propri gusti e il proprio livello di allenamento.

Sulla spiaggia di Bibione gli allenamenti iniziano già al mattino, per godere di una temperatura gradevole e di tutti i benefici dell'attività fisica praticata a inizio giornata. Tre gli appuntamenti settimanali, che diventeranno cinque (dal lunedì al venerdì) a partire dal 15 luglio, con due workout

differenti per ciascuna sessione.

Tra questi, anche la grande novità dello yoga inclusivo: lezioni adatte a ogni tipo di corpo e di abilità, che si concentrano sul respiro, la mobilità e il rilassamento della mente.

Ideato dalla yogi bolognese Giada Rossi, dall'età di tre anni affetta da artrite reumatoide, il programma Mufasana alterna i momenti di meditazione (Pranayama) a sequenze di posizioni (Asana) concepite per poter essere eseguite da persone con mobilità ridotta e in carrozzina, ma anche da chi desidera avvicinarsi per la prima volta alla pratica dello yoga con un approccio dolce e graduale, sperimentando da subito gli effetti benefici.

“Proporre ai nostri ospiti un programma sportivo altamente qualificato e inclusivo, come quello di Bibione Be Active, ci rende orgogliosi e ci dà la possibilità di dimostrare come una vacanza attiva e a contatto con la natura può essere anche accessibile – spiega Andrea Anese, presidente del consorzio turistico Bibione Live – Da anni lavoriamo per rendere la nostra località più accogliente per tutti, un aspetto che non riguarda solo le infrastrutture, ma anche l'intrattenimento e gli stessi eventi sportivi che quest'estate saranno veri protagonisti sulla nostra spiaggia”.

Bibione Be Active concede la libertà di scegliere quale allenamento regalarsi ogni giorno e per tutta l'estate. Per accedere alle lezioni non è necessaria alcuna prenotazione, basterà recarsi alla Sgamaro Arena all'orario della propria lezione preferita, da scegliere attraverso un programma presto disponibile online, e completo di tutte le informazioni su discipline, trainer e livelli di intensità di ciascun workout.

Gli ideatori, organizzatori e promotori del progetto Bibione Be Active sono il Consorzio Bibione Live, il Comune di San Michele al Tagliamento, Bibione Spiaggia e SportFelix, con la partnership rinnovata di Sgamaro, il noto brand italiano della pasta di alta qualità.

---

Riferimento articolo: [https://travelnostop.com/veneto/eventi/bibione-be-active-workout-gratuito-e-accessibile-in-spiaggia\\_602342](https://travelnostop.com/veneto/eventi/bibione-be-active-workout-gratuito-e-accessibile-in-spiaggia_602342)

Generato il 23/05/2025