

La manifestazione sarà uno degli appuntamenti principali dell'11ª edizione della Wellness Week - la settimana del movimento e dei sani stili di vita, in programma dal 23 al 30 settembre in tutta la Romagna, promossa dalla Wellness Foundation insieme alla Regione Emilia-Romagna e realizzata grazie alla collaborazione di Technogym e dell'ampia rete di enti, strutture e realtà della Wellness Valley.

Una settimana di iniziative dedicate al movimento, alla salute, alla prevenzione e ai sani stili di vita, capace di coinvolgere l'intero territorio romagnolo con un ampio programma di attività gratuite per tutte le età e oltre 500 sessioni prenotabili attraverso la Technogym App.

L'edizione 2026 della Wellness Week "Women in Motion" rinnova il suo impegno per diffondere la cultura del wellness e l'esercizio fisico come strumento fondamentale per il benessere psicofisico e per una longevità sana, ponendo al centro la salute delle donne e l'importanza di una maggiore partecipazione femminile, promuovendo consapevolezza, motivazione, inclusione ed equità sociale.

È proprio da questa cultura del benessere che nasce "Battito Urbano": portare il wellness fuori dai luoghi tradizionalmente dedicati allo sport e farlo entrare nella vita quotidiana della città.

## **IL PROGRAMMA DEL PALCO PRINCIPALE**

### **Sabato 26 settembre - Piazza Almerici**

|             |                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| 9.00        | Group Cycling con Alessandro Bellavista, ASD Macanin.               |
| 10.00       | Inaugurazione ufficiale della 13ª edizione.                         |
| 10.30-11.00 | Rumbaya a cura di Champions River.                                  |
| 11.00       | Presentazione della squadra femminile di B1 del Volley Club Cesena. |
| 11.30-12.30 | Group Cycling con Stefano Casadei.                                  |
| 15.00       | Group Cycling a cura della Piscina Comunale di Cesena.              |
| 16.00       | Rumbaya di Champions River.                                         |
| 16.30-17.00 | Spettacolo country a cura di Wild Angels.                           |
| 17.00-17.30 | Esibizione della Cervia Ginnastica Ritmica.                         |
| 17.30       | Zumba Party con gli istruttori della Romagna.                       |
| 18.30-19.30 | Group Cycling con Alessandro Bellavista, ASD Macanin.               |

### **Domenica 27 settembre - Piazza Almerici**

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| 9.00        | Indoor Cycling con Luca Pancastelli di Funcional Move.       |
| 10.00-10.30 | Presentazione "100 anni Renato Serra".                       |
| 10.30-11.00 | Esibizione della società sportiva Renato Serra.              |
| 11.00       | Corsi di fitness a cura di Time to Move.                     |
| 11.30-12.30 | Group Cycling a cura della Piscina Comunale di Cesena.       |
| 15.00       | Group Cycling con Stefano Casadei.                           |
| 16.00-16.30 | Zumba a cura di Studio 524.                                  |
| 16.30-17.00 | Lezione della Scuola di Ballo Settecrociari.                 |
| 17.00-17.50 | Group Cycling con Alessandro Bellavista.                     |
| 18.00       | Spettacolo di Cesena Danze.                                  |
| 19.30       | Corso ed esibizione di salsa e bachata a cura di Alma Dance. |

**Le attività di Group Cycling sul palco principale si svolgeranno sulle bike Group Cycle by Technogym.**

## BODY & MIND AL CHIOSTRO DI SAN FRANCESCO

### Sabato 26 settembre

|             |                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| 10.00       | Yoga a cura di M'ama Yoga.                                      |
| 11.00-12.00 | Pilates con Lisa Magalotti di Olivia Pilates Studio.            |
| 16.30-17.30 | "Stamina", functional training proposto da Seven Sporting Club. |
| 17.30-18.30 | Pilates a cura di Arianna Scaioli Pilates Method.               |

### Domenica 27 settembre

|             |                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------|
| 10.00       | Attività posturale a cura di Otto Sporting Club. |
| 11.00-12.00 | Pilates proposto da Time to Move.                |
| 15.00-15.45 | Allenamento funzionale a cura di Around Sport.   |
| 16.00-17.00 | Ginnastica Dinamica Militare.                    |

## FUNCTIONAL TRAINING E ALLENAMENTO OUTDOOR ALL'EXTRA ARRIGONI

Le attività nell'area Technogym Outdoor dell'Extra Arrigoni, davanti alla stazione ferroviaria, prenderanno il via già mercoledì 23 settembre e saranno gratuite. Per partecipare sarà necessario scaricare la Technogym App, registrarsi e prenotare la lezione scelta scansionando il QR Code dedicato alla Wellness Week, riportato sul sito [www.wellnessweek.it](http://www.wellnessweek.it) e in tutti i materiali della Wellness Week.

|                |                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| Mer 23 · 19.15 | Bootcamp con Gianluca Catanzaro per Skill Athletic Cesena. |
| Gio 24 · 19.15 | Stamina con Filippo Baiardi per Skill Athletic Cesena.     |
| Ven 25 · 7.00  | Bootcamp con Gianluca Catanzaro.                           |
| Sab 26 · 15.00 | Bootcamp a cura di Skill Lab.                              |
| Sab 26 · 17.00 | Ginnastica Dinamica Militare a cura di GDML.               |

## PIAZZA DELLA LIBERTÀ: LO SPORT DA CONOSCERE E PROVARE

Piazza della Libertà sarà il punto d'incontro con le associazioni sportive del territorio: non soltanto uno spazio espositivo, ma un luogo vivo nel quale bambini, ragazzi e adulti potranno conoscere le discipline, parlare con tecnici e istruttori e partecipare alle prove organizzate dalle realtà presenti.

Tra le associazioni coinvolte figurano Aidoru/Casa di Gesso, Underdog Cesena, Dynamo Grizzly ASD, Futsal Cesena, Rapatenni's, Ginnastica Ritmica Renato Serra, Skate School, Accademia 49, Livio Neri Basket, Centro Schermistico Forlivese e Volley Club.

## **BIMBI IN WELLNESS: SCOPRIRE LO SPORT GIOCANDO**

Anche i più piccoli saranno protagonisti con “Bimbi in Wellness”, il percorso pensato per permettere a bambine e bambini di sperimentare diverse discipline sportive.

L’obiettivo non sarà competere, ma scoprire, giocare, muoversi e divertirsi. Al termine del percorso ogni partecipante riceverà un gadget come riconoscimento simbolico dell’impegno e della partecipazione e la Piramide del Wellness Lifestyle®, uno strumento scientifico-educativo per i bambini e le loro famiglie sviluppato dalla Wellness Foundation e dal Dipartimento Scientifico di Technogym in collaborazione con l’Associazione Culturale Pediatri (ACP) della Romagna, per trasmettere ai più giovani le corrette abitudini quotidiane di movimento e l’educazione ai sani stili di vita.

## **FITNESS PROTAGONISTA NEL CENTRO STORICO**

A dare vita alle attività saranno anche Champions River, Skill Athletic Cesena, Skill Lab San Mauro, Macanin ASD, Piscina Comunale di Cesena, Otto Sporting Club, Seven Sporting Club, Scuola di Ballo Settecrociari, Studio 524, Cesena Danze, Wild Angels, Alma Dance e GDM – Ginnastica Dinamica Militare.

Trainer, istruttori e professionisti porteranno le proprie esperienze fuori dai tradizionali spazi di allenamento, dando a tutti la possibilità di viverle nel cuore della città.

## **WELLNESS SIGNIFICA ANCHE SALUTE E PREVENZIONE**

Cesena in Wellness guarda al benessere in senso ampio, comprendendo anche la salute, la prevenzione e la promozione di corretti stili di vita. Durante la manifestazione sarà presente ARRT – Associazione Romagnola Ricerca Tumori, con attività dedicate alla sensibilizzazione sull’importanza della prevenzione e della tutela della salute.

Sabato 26 settembre, alla Biblioteca Malatestiana, si terrà inoltre la conferenza “Ambulatorio di medicina generale, ieri, oggi e domani”, punto di partenza di un percorso annuale nato dalla collaborazione tra Time to Move e l’IPS Versari Macrelli di Cesena.

Il progetto coinvolgerà alcune classi dell’istituto attraverso formazione teorica ed esperienze pratiche negli ambulatori medici, avvicinando gli studenti all’evoluzione della medicina di prossimità e alle professioni del settore sanitario.

## **UN PROGETTO COSTRUITO INSIEME ALLA CITTÀ**

Cesena in Wellness è promossa da Time to Move e Around Sport, in collaborazione con Lungarini Assicurazioni, con il Comune di Cesena in qualità di co-organizzatore e con il patrocinio della Regione Emilia-Romagna.

L’iniziativa è inoltre patrocinata dalla Wellness Foundation, aderisce al progetto Wellness Valley ed è sostenuta da Technogym, main partner della manifestazione fin dalla sua prima edizione.

Fondamentale la collaborazione con l’Amministrazione comunale, che ha contribuito alla realizzazione della nuova formula e alla possibilità di portare la manifestazione in alcuni dei luoghi più rappresentativi del centro storico.

Ad accompagnare il progetto anche Famila, Romagna Iniziative, BCC Romagnolo e Casà Immobiliare.

Famila sostiene Cesena in Wellness attraverso “Tutti in Campo”, la campagna con cui l’insegna supporta lo sport e le associazioni sportive del territorio, promuovendo il movimento e i sani stili di vita. Testimonial della campagna è il campione olimpico Gianmarco Tamberi.

Media partner dell’edizione 2026 sono CesenaToday, Radio Studio Delta e Sky Sport.

## **CESENA CAMBIA RITMO**

Due giorni per muoversi, provare nuovi sport, incontrare le realtà del territorio e vivere il centro storico in modo diverso. Il 26 e 27 settembre Cesena batte al ritmo del wellness.

## **INFORMAZIONI**

|                         |                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date principali         | Sabato 26 e domenica 27 settembre 2026                                                                                                 |
| Attività Extra Arrigoni | Da mercoledì 23 a sabato 26 settembre                                                                                                  |
| Inaugurazione           | Sabato 26 settembre, ore 10                                                                                                            |
| Luogo inaugurazione     | Palco principale, Piazza Almerici – Cesena                                                                                             |
| Luoghi                  | Piazza Almerici, Piazza della Libertà, Chiostro di San Francesco e area Extra Arrigoni                                                 |
| Partecipazione          | Attività aperte alla cittadinanza. Per le lezioni Technogym Outdoor sono richieste registrazione e prenotazione tramite Technogym App. |

Il calendario completo è accessibile su Technogym App scansionando il QR Code o al [LINK](#). Maggiori informazioni sul sito [www.wellnessweek.it](http://www.wellnessweek.it).

