



Bentornato Fit Festival

Compie 21 anni il Festival del Fitness, che per questa edizione si sposta a Roma. Quattro giorni di sport, divertimento e salute

Festival del Fitness



Dall'11 la 14 Giugno, a Roma, si svolgerà la 21esima edizione dell'annuale appuntamento con lo sport. Su uno spazio di 6.000 mq, saranno più di 100 le attività ospitate, 20 i palchi per le esibizioni, 250 i presenter arrivati da tutto il mondo, 3.000 le lezioni in calendario, oltre a competizioni, gare e spazi per incontri e divertimento.

STYLE.IT

Aerobic Accelerator System



Si tratta di un metodo importato dagli Stati Uniti e lanciato in Italia, proprio al Festival del Fitness, da **Jill Cooper**, la trainer americana, testimonial d'eccezione di questa 21esima edizione e presente sul palco di Italiana Fitness, l'area più vasta della fiera. Aerobic Accelerator System, grazie a un tappeto elastico, permette di ridurre la massa grassa e rafforza il tono muscolare. Divertente, aiuta a stare in forma e a non annoiarsi, oltre a essere adatto a qualunque età. Jill assicura anche che si tratta di un ottimo metodo anticellulite.

STYLE.IT

Kranking



Lanciato per la prima volta in Italia proprio in occasione del festival, si tratta di un programma di esercizi che coinvolge la parte superiore del corpo, allenando i muscoli tramite un intenso lavoro cardiovascolare. Inoltre permette di bruciare molte calorie e stimolare il metabolismo, oltre a definire la muscolatura della parte superiore del corpo, donando un aspetto più armonico e elegante. Durante l'allenamento si utilizza il KRankcycle, una bike molto particolare messa a punto da Jhonny Q, l'inventore dello spinning.

STYLE.IT

Masala Bhangra Workout



Per tutti gli amanti dell'India e di Bollywood in particolare, il programma di fitness basato su una popolare danza indiana. L'allenamento introduce proprio ai movimenti delle danze Bhangra e Bollywood, trasformati in tecniche fitness. Ideato da Sarina Jain, che lo presenterà a Roma, non mancate all'appuntamento più esotico, unione di sensualità e divertimento.

STYLE.IT

Martial Arts Temple



Un'ampia area verrà dedicata proprio alle arti marziali, agli sport da combattimento e discipline affini. Durante i quattro giorni si alterneranno dimostrazioni, lezioni aperte a tutti, stage tecnici con maestri e campioni italiani e internazionali e si alterneranno sui palchi le più svariate discipline, cinesi, giapponesi, coreane, vietnamite, brasiliane, europee... Ospiti, tra gli altri, discepoli e allievi Shaolin.

STYLE.IT

Pilates Arena



Incontro importante quello del Festival con il Pilates, con i più importanti masters provenienti da tutto il mondo e una serie di lezioni suddivise in percorsi durante tutti e quattro i giorni. Verranno presentate tutte le tecniche di questa disciplina e, tramite il sito ufficiale del festival, è possibile scegliere e prenotare il percorso