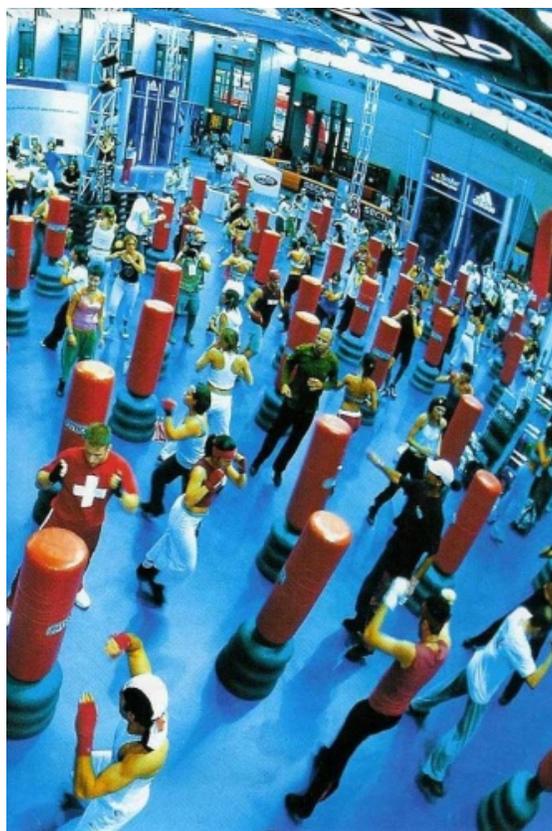




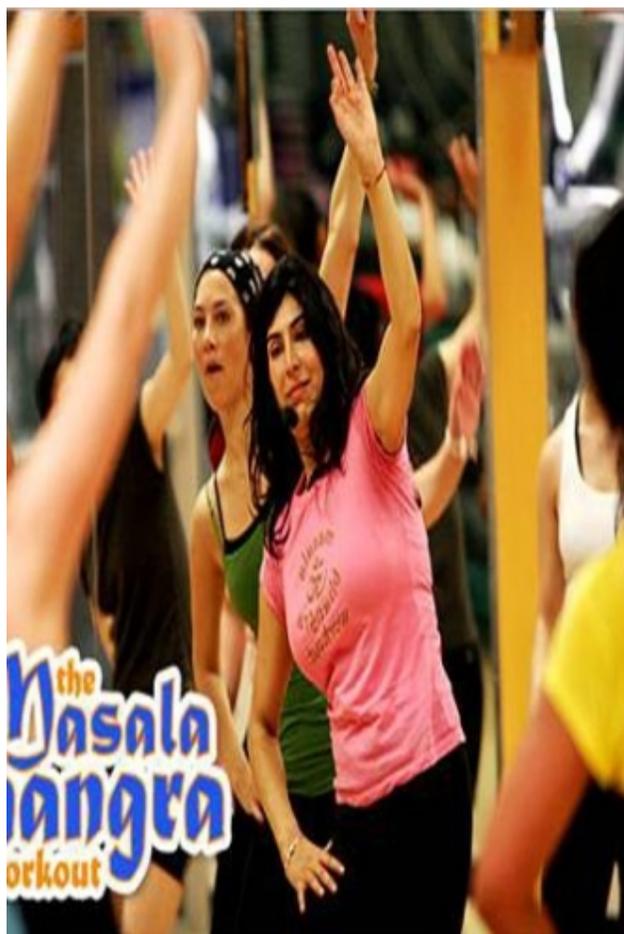
## Festival del Fitness



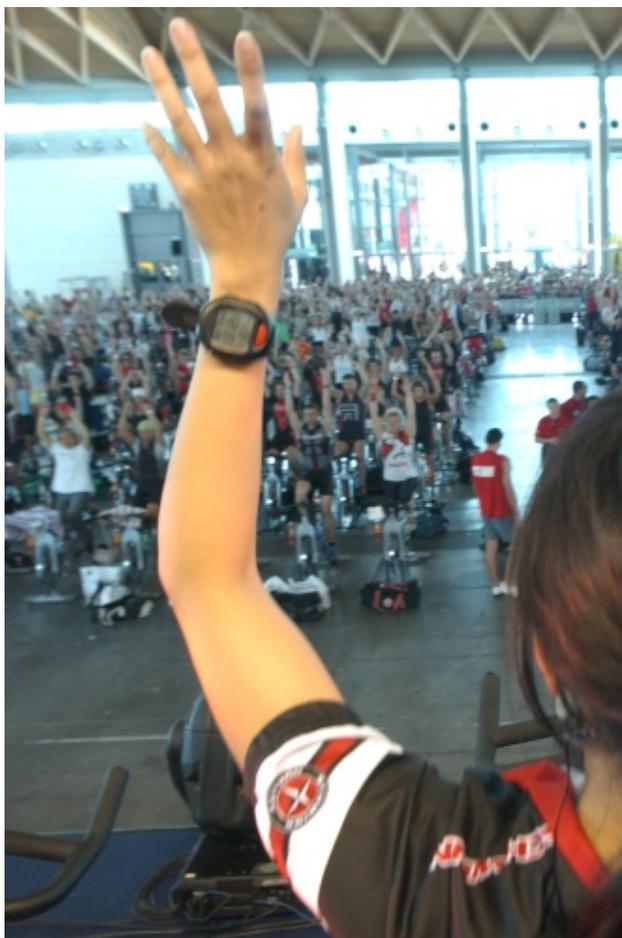
Considerato il più prestigioso evento di fitness al mondo (tanto che la stampa americana lo ha definito la "Woodstock del Fitness"), il Festival del Fitness apre oggi i battenti con la 21° edizione e, fino al 14 giugno, trasforma Roma nella "Caput Mundi" del fitness.



Nella sua nuova location romana, questa 21° edizione del Festival del Fitness si prepara a essere la più grande dalla nascita della manifestazione. «Roma è la sede ideale per numero di attività, disponibilità di spazi, strutture adeguate all'evento, ed è perfetta per contenere agevolmente le numerose presenze in arrivo da tutto il mondo» dice Gabriele Brustenghi, Patron del Festival del Fitness.



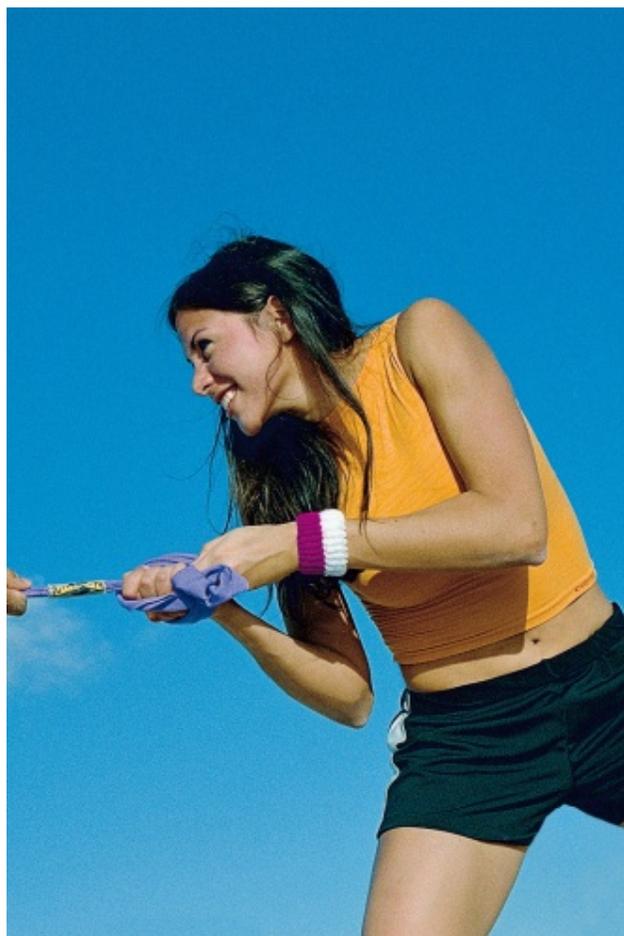
Molto attesa la presentazione del **Masala Bhangra Workout**, un nuovo programma di fitness che trae origine da una danza popolare indiana. L'allenamento introduce i movimenti delle danze indiane Bhangra e Bollywood trasformati in un facile format per il fitness. La sua ideatrice, Sarina Jain (considerata negli Usa la nuova "Jane Fonda d'America"), lo presenterà in esclusiva per l'Europa al 21° Festival del Fitness.



Tutte le più grandi personalità del fitness mondiale passano al Festival. Quest'anno sarà la volta di Julie Imperiali, la campionessa di aerobica personal trainer del Presidente Sarkozy e di Carla Bruni, che presenterà il "Tectonic Program", un mix di stretching, dieta e potenziamento muscolare. Tra le altre "guest-star" in arrivo, l'inventore dello step, il guru mondiale dello spinning e le sei più importanti scuole mondiali di pilates.



La formula interattiva ha reso il Festival del Fitness un appuntamento annuale irrinunciabile per migliaia di persone provenienti da tutto il mondo. Quattro giorni da dedicare al benessere a 360 gradi: per sudare, faticare, fare nuove esperienze, scoprire nuove tecniche di allenamento, affrontare nuove discipline, apprendere nuove forme di alimentazione, utilizzare nuovi attrezzi... Insomma per DIVERTIRSI



Tantissime le iniziative da tenere d'occhio. Dalla più grande edizione del Martial Arts Temple (l'area tematica dedicata ad Arti Marziali, Sport da Combattimento, e discipline affini) al Cardio Tennis, dal MisSafe (un programma di autodifesa femminile che insegna anche l'uso dello spray anti-aggressione) al Macumba Land of Dance Stage (il ritmo latino-americano al servizio della danza aerobica).