

# SALENTO FITNESS: FIERA DELLO SPORT FITNESS E WELLNES

## FITNESS

FLYBOXE <b>novità</b> - FITBOX	con <b>Mario Di Loreto</b> Master Trainer Bcube
AEROBICDANCE – STEP IRLANDESE	con <b>Laura Rapuzzi</b> campionessa di aerobica e istruttrice formativa (solo venerdì)
BOXERCISE <b>novità</b>	con <b>Rossano Rossoni</b> esperto istruttore per le forze armate Irlandesi
POSTURALGYM - GAG	con <b>Michele Manca</b> docente F.I.F.
R.K. SCULPTURE	con <b>Ronny &amp; Katia</b> esperti istruttori e atleti agonisti
TANGOSTEP	con <b>Katia Miola</b> esperta istruttrice
C-STEP – CISTER HI LOW	con <b>Angelo Cisternino</b> esperto istruttore
HIP HOP	con <b>Claudia Perrone</b> esperto istruttore
POWER STRETCHING	con <b>Paola Colaci</b> esperto istruttore

## STAGE ARTI MARZIALI

MUAY BORAN	sabato 29 ore 10.00 - 12.30	con Fabio Siciliani esperto istruttore
CAPOEIRA	sabato 29 ore 16.00 - 18.30	con professor Tatà (Filhos De Bimba Escola De Capoeira)
WING-CHUN	domenica 30 ore 10.00 - 12.30	con Daniele Caprioli esperto istruttore
KRAW MAGA	domenica 30 ore 16.00 - 18.30	con Antonio Monsellato presidente IKMI e staff

	VENERDI' 28/09	SABATO 29/09	DOMENICA 30/09
11.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
12.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
13.00	PAUSA	PAUSA	PAUSA
14.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
15.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
16.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
17.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE
18.00	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE	WALKEXERCISE

nella giornata di **sabato 29** si svolgerà il corso di **introduzione** per diventare istruttore di WALEXERCISE. partenza del corso ore 11.00 costo, **GRATUITO**.

iscrizioni e prenotazioni (Cinzia Marchetti al **348.3033241**).

VENERDI' 28/09	SABATO 29/09	DOMENICA 30/09
-----	ore <b>10.00 - 11.00</b>	ore <b>10.00 - 11.00</b>
-----	ore <b>11.30 - 12.30</b>	ore <b>11.30 - 12.30</b>
ore 16.00 - 17.00	ore <b>16.00</b> TARANTA EXPRESS con <b>Alfredo Venturi</b>	ore <b>16.00 - 17.00</b>
ore 17.30 - 18.30	ore <b>17.00</b> TARANTA EXPRESS con <b>Alfredo Venturi</b>	ore <b>17.30 - 18.30</b>
-----	-----	ore <b>19.00 - 20.00</b>

Le lezioni saranno tenute e coordinate da istruttori qualificati dalla FISPIN®

## CONVEGNI

29 settembre 2007 start ore 10.00  
 29 settembre 2007 start ore: 15.00  
 30 settembre 2007 ore 10.00-12.00 - ore 13.00-15.00

**OSTEOPOROSI LA MALATTIA SILENTE**  
 (prevenzione e trattamento)  
**ATTIVITA' SPORTIVA E BENESSERE PSICOFISICO**  
**DALL'ALIMENTAZIONE ALLA SUPPLEMENTAZIONE**  
 (Corso di formazione)

## ORARIO

## PREZZI

Venerdì:	11.00 – 20.00	Ingresso fiera: <b>libero</b>
Sabato:	10.00 – 20.00	Lezione di fitness: <b>€ 4.00 (a lezione)</b>
Domenica:	10.00 – 20.00	Masterclass: <b>€ 8.00 (a lezione)</b>
		Masterclass con <b>Laura Rapuzzi</b> : <b>€ 15.00 (2 masterclass € 25.00)</b>
		Gold ticket: <b>€ 22.00*</b>

\* dà diritto a partecipare a tutte le lezioni, masterclass (escluso con Laura Rapuzzi ) e stage che si svolgeranno nell'area fitness durante i tre giorni di fiera.