

RIMINIWELLNESS

FORMATI PER DOMINARE NON PER SOPRAVVIVERE



eLAV

CORSI DI ALTA FORMAZIONE
Sport | Fitness | Medical | BeLONGEVITY

Dal 28 al 31 maggio

PERFORMANCE ARENA Pad. A1

28 Maggio

11:00 - Fitness Trends 2026... scopri la verità

11:30 - Muscle-Drug: perché la Forza è la polizza vita del terzo millennio

12:00 - Il decennio critico della vita: quando, cosa succede e azioni per superare la crisi biologica

12:30 - Variabilità oppure Routine? La scienza del movimento per vivere di pi

13:00 - Oltre il biohacking e le cliniche della longevità: la verità BeLONGEVITY è tutt'altra cosa!

29 Maggio

11:00 - Hyper-Length: la scienza del ROM sta riscrivendo nuove prospettive sull'ipertrofia

11:30 - Woman Biology: dall'evoluzione alla perimenopausa (senza tabù) del corpo femminile

12:00 - Tendini d'acciaio: la nuova gestione dei fattori scatenanti le tendinopatie

12:30 - Natural Ozempic (semaglutide): imitare il farmaco con strategie metaboliche naturali

13:00 - Peak Performance - a che età si raggiunge il massimo (e come mantenerlo)

30 Maggio

11:00 - Hybrid Engine: perchè e quanta potenza aerobica serve davvero nel Cross Training

11:30 - Muscle Myths: distruggi le false credenze che bloccano i guadagni ipertrofici

12:00 - Postural Snack: 5 minuti di micro-azioni per cambiare le sorti dell'allenamento

12:30 - Super-Human Code: il segreto sovrumano neuro-fisiologico degli atleti d'élite

13:00 - Brain Hacking: strategie cognitive per guadagnare 40 minuti di produttività al giorno

31 Maggio

11:00 - Hypertrophy Timing: quando cambiare la scheda? La scienza del plateau

11:30 - Mindfulness Dark Side: Cosa non ti dicono sulla consapevolezza

12:00 - Strumenti AI pronti all'uso per evidence-based sport e analisi dati

12:30 - Forza massima e forza esplosivo-reattiva: odio e amore?

13:00 - HIIT vs Steady State: La sfida finale per il dimagrimento basata sui dati