

settore
**FITNESS &
WELLNESS**



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

28-31 MAGGIO 2026

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

HALL INGRESSO SUD

AREA ESTERNA B4/D4

ASI – ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE

Protagonisti dello sport, del benessere e della cittadinanza attiva.

ASI – Associazioni Sportive e Sociali Italiane è un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, tra le realtà associative più radicate a livello nazionale.

Riunisce associazioni sportive dilettantistiche, società sportive, associazioni di promozione sociale, enti del terzo settore e soggetti impegnati nella crescita sportiva, sociale e culturale del paese.

Ogni giorno, ASI promuove attività sportive, ludico-ricreative, formative e sociali, sostenendo salute, corretti stili di vita e coesione sul territorio italiano.

Saremo presenti a RiminiWellness 2026, dal 28 al 31 maggio, per condividere con il pubblico, gli operatori e le istituzioni la nostra visione di sport come strumento di crescita, benessere e comunità.



12.500
ASSOCIAZIONI



41.000
TECNICI



110
STRUTTURE TERRITORIALI



90
SETTORI E COORDINAMENTI TECNICI

IL SETTORE

FITNESS E WELLNESS DI ASI

Il Settore Fitness & Wellness di ASI è una struttura al servizio dello sport, del benessere e del movimento, nata per rispondere alle esigenze delle organizzazioni che operano in un ambito in continua evoluzione.

Sosteniamo società sportive, palestre, associazioni e professionisti del settore con servizi qualificati, strumenti operativi e opportunità di crescita pensate per affrontare le sfide del presente e migliorare la qualità delle proposte.

In un contesto in cui lo stile di vita, le abitudini e le aspettative delle persone cambiano rapidamente, la nostra missione è offrire soluzioni capaci di unire competenza, organizzazione, diversificazione e qualità.

Per affrontare un mercato sempre più competitivo, puntiamo su progetti distintivi e servizi ad alto valore, in grado di rafforzare le realtà esistenti, favorire nuove collaborazioni e generare opportunità concrete per chi opera nel fitness e nel wellness.

Il nostro obiettivo è creare connessioni tra associazioni sportive, istruttori, aziende, formatori e operatori del benessere. Promuoviamo una rete solida, collaborativa e orientata al miglioramento della qualità della vita attraverso il movimento.

RiminiWellness è per noi il punto d'incontro ideale: uno spazio dove il fitness e il wellness si incontrano, fanno rete, si confrontano e si evolvono. Un'occasione concreta per condividere esperienze, valorizzare competenze e costruire nuove prospettive per il settore.



MAURIZIO BOTTONI
RESPONSABILE NAZIONALE
SETTORE FITNESS & WELLNESS

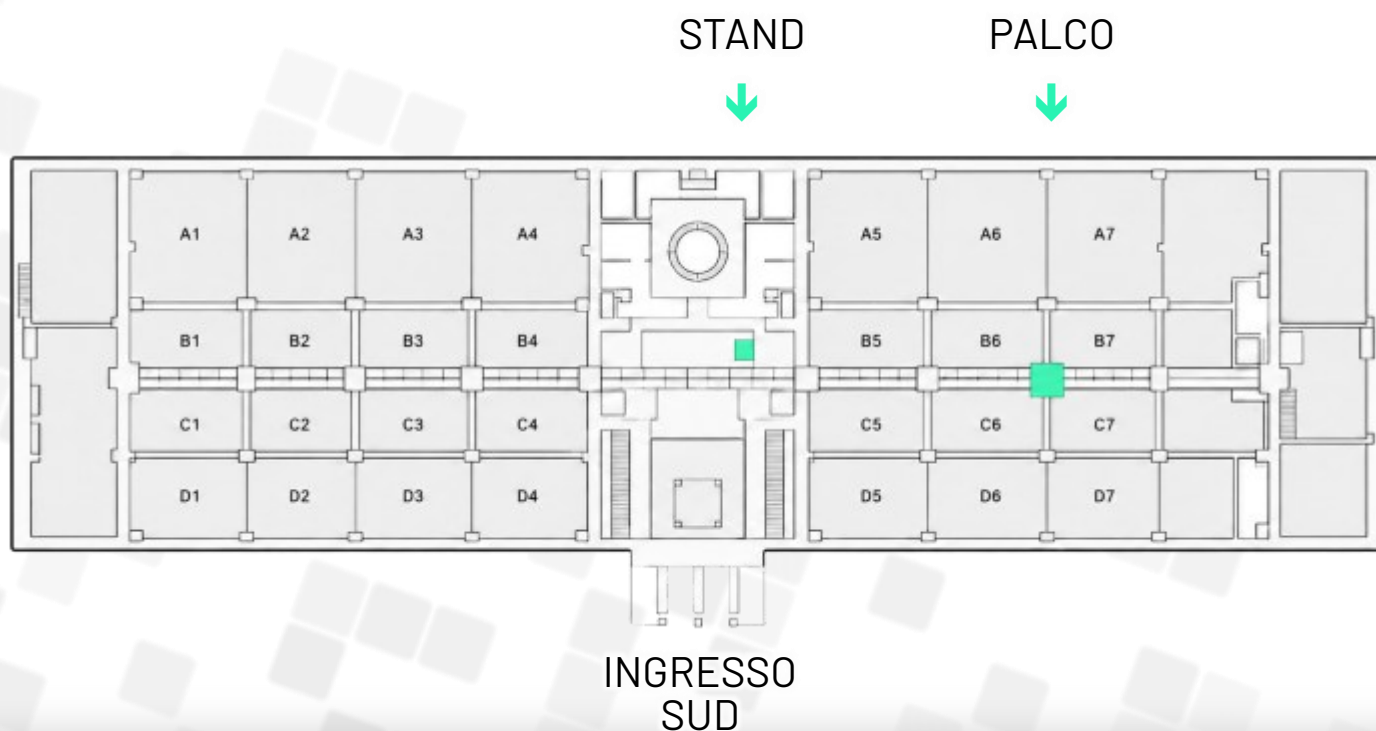
ASI TORNA AL CENTRO DI RIMINIWELLNESS

ASI e il Settore Fitness & Wellness saranno presenti a RiminiWellness 2026 con un programma pensato per valorizzare sport, movimento, formazione e benessere.

Nella **Hall Centrale Ingresso Sud**, presso lo **stand** istituzionale ASI, sarà attiva un'area di accoglienza, informazione e rappresentanza, dedicata alle realtà affiliate, ai partner ASI e agli operatori del settore.

Nell'**Area esterna B4/D4** sarà invece attivo il **palco** Fitness & Wellness, dove le scuole di formazione affiliate ad ASI proporranno a rotazione lezioni aperte a tutti i visitatori, guidate da presenter e trainer qualificati.

Una presenza strutturata e rappresentativa, che conferma anche quest'anno l'impegno di ASI nel promuovere connessioni, crescita e nuove opportunità nel settore fitness e wellness.



MUOVERSI, INCONTRARSI, AGGIORNARSI CON ASI

Anche per l'edizione 2026 di RiminiWellness, ASI Settore Fitness & Wellness sarà presente con una proposta pensata per unire rappresentanza istituzionale, attività pratica, formazione e valorizzazione delle realtà affiliate.

Un'occasione per vivere da vicino sport, benessere, movimento, condivisione e nuove opportunità per operatori, scuole, tecnici, associazioni e appassionati.

Stand istituzionale ASI

Nella Hall Centrale – Ingresso Sud sarà attivo lo stand istituzionale ASI, uno spazio di accoglienza, informazione e rappresentanza dedicato alle realtà affiliate, ai partner e agli operatori del settore Fitness & Wellness.

Un punto di riferimento per conoscere le attività del Settore, incontrare lo staff ASI e scoprire servizi, progetti e strumenti utili per chi opera nello sport e nel benessere.



MUOVERSI, INCONTRARSI, AGGIORNARSI CON ASI

Palco Fitness & Wellness

Nell'Area esterna B4/D4 il protagonista sarà il movimento, con un palinsesto di lezioni proposte dalle scuole di formazione affiliate ad ASI.

Presenter e trainer qualificati coinvolgeranno i partecipanti in sessioni aperte e dinamiche, pensate per offrire energia, ispirazione e nuove modalità di lavoro da riportare nella pratica quotidiana.

Un'occasione per provare discipline, sperimentare format diversi e vivere in prima persona l'atmosfera di RiminiWellness.



Uno spazio di condivisione e relazione

La presenza di ASI a RiminiWellness 2026 è pensata come un punto d'incontro tra operatori, scuole, enti, tecnici, aziende e appassionati.

Tra stand istituzionale e palco Fitness & Wellness, ASI conferma il proprio impegno nel promuovere movimento, competenza, collaborazione e crescita per tutto il settore.

I NOSTRI PARTNER



www.enel.it



www.domina.it



www.fit-abb.com



Gruppo FS
The Mobility Leader

www.fsitaliane.it



www.creditosportivo.it



www.adr.it



www.readysport.it



www.delbrusco.com



www.ecross-sport.com



www.keepnfit.it



STUDIO DINU
Fiscali | avanzi | legale | Privacy

www.studiodinu.com



www.leadingtech.it



www.novagraf.net

PALCO FITNESS & WELLNESS: SCUOLE E REALTÀ COINVOLTE

Il Palco ASI Fitness & Wellness ospita scuole, presenter, format e realtà formative che rappresentano diverse anime del movimento: fitness musicale, allenamento funzionale, discipline olistiche, Pilates, mobilità, tonificazione e programmi ad alta energia.

Una proposta pensata per offrire ai visitatori un'esperienza varia, accessibile e dinamica, valorizzando il lavoro delle realtà affiliate e dei professionisti coinvolti nel settore.

ASI Fitness & Wellness Team



Il team Fitness & Wellness rappresenta il Settore di ASI all'interno del palco, con attività pensate per valorizzare movimento, partecipazione e cultura sportiva. Una presenza trasversale, nata per creare connessione tra pubblico, operatori, scuole affiliate e realtà del mondo fitness e wellness.

STRAFIT®

STRAFIT® è un metodo di allenamento basato su sessioni brevi, pratiche e coinvolgenti, pensate per lavorare su forza, resistenza, postura, equilibrio, coordinazione e mobilità. I diversi programmi permettono di modulare l'esperienza: dalle proposte più accessibili e posturali fino agli allenamenti più dinamici, atletici e sfidanti.



4Pprogram



4Pprogram è il metodo ideato da Sara Cencini, nato dall'incontro tra esperienza nel fitness, controllo del movimento, forza, coordinazione ed eleganza. Proposto nelle sue classi e diventato anche percorso di

formazione per nuovi istruttori, il metodo lavora sul corpo in modo progressivo, personalizzabile e accessibile.

PALCO FITNESS & WELLNESS: SCUOLE E REALTÀ COINVOLTE

Fitness Trainer Academy®



FITNESS TRAINER
ACADEMY®

Fondata da Alessandro Iannucci, Fitness Trainer Academy® è una realtà formativa dedicata ai professionisti del fitness, del wellness e delle discipline olistiche. La sua proposta unisce competenza tecnica, metodo, esperienza pratica e attenzione alla crescita professionale, con percorsi dedicati a Yoga, Pilates, Allenamento Funzionale e Personal Training. Energyyoga® è il metodo ideato da Alessandro Iannucci, nato per evolvere la pratica dello yoga attraverso un approccio moderno che integra respiro, asana, biomeccanica, postura e scienza del movimento. Una proposta che mette al centro consapevolezza corporea, armonia psicofisica e qualità del movimento.

Functional Training School

Functional Training School è una realtà specializzata nella formazione e nella divulgazione dell'allenamento funzionale. Guidata da Guido Bruscia, propone un approccio fondato su consapevolezza del movimento, preparazione fisica, funzionalità e applicazione pratica, rivolto a trainer e professionisti del settore.



Zumba® / STRONG Nation® / CIRCL Mobility™

I programmi Zumba® portano sul palco energia, musica e partecipazione attraverso format diversi e complementari. Zumba® valorizza il fitness musicale e il coinvolgimento del gruppo; STRONG Nation® propone un allenamento ad alta intensità guidato dalla musica; CIRCL Mobility™ lavora su mobilità, respiro, flessibilità e recupero del movimento.

PALCO FITNESS & WELLNESS: I PRESENTER

Il Palco ASI Fitness & Wellness ospita professionisti, formatori e presenter provenienti da esperienze diverse del mondo fitness, wellness e movimento: dall'allenamento funzionale alle discipline olistiche, dal Pilates dinamico al fitness musicale, fino ai programmi di gruppo ad alta energia.



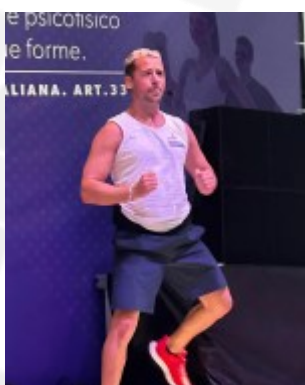
Guido Bruscia - Functional Training School

Fondatore e Direttore Tecnico della Functional Training School, Guido Bruscia è un professionista dell'allenamento funzionale, della preparazione fisica e della formazione tecnica. Il suo lavoro è orientato alla consapevolezza del movimento, alla funzionalità del corpo e alla crescita professionale di istruttori, personal trainer e preparatori atletici.



Sara Cencini - 4Pprogram

Istruttrice fitness dal 2011, Sara Cencini nasce sportivamente nella ginnastica artistica, disciplina che ha formato il suo rapporto con movimento, precisione, controllo e cura del dettaglio. Nel 2020 crea 4Pprogram, metodo di allenamento proposto nelle sue classi e diventato anche percorso di formazione per nuovi istruttori. La sua identità si esprime soprattutto nelle classi di Body Functional e Pilates Dinamico, dove unisce forza, coordinazione, controllo ed eleganza.



Nacho Conti - Team ASI Fitness & Wellness

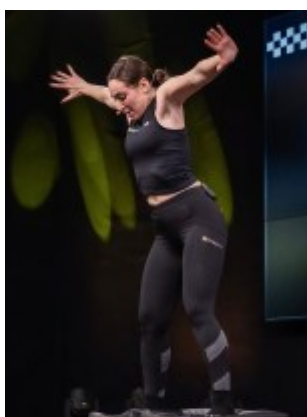
Istruttore di fitness musicale, Pilates Matwork, Pilates Machine, allenamento funzionale e personal trainer. Lavora nel settore fitness da 26 anni, maturando esperienza anche all'interno di una realtà internazionale del settore. Il suo percorso unisce formazione tecnica, attività di coordinamento e specializzazione nel Pilates, con un approccio orientato alla qualità del movimento e alla crescita dello staff tecnico.

PALCO FITNESS & WELLNESS: I PRESENTER



Davide Cozzani - STRAFIT®

Dalle radici nel calcio alla carriera militare, Davide Cozzani ha costruito il proprio percorso sul superamento dei limiti. Atleta poliedrico, con esperienze in canottaggio, atletica, maratone e ultramaratone, porta questa preparazione in STRAFIT® Dynamic, protocollo ad alta intensità pensato per chi cerca un allenamento sfidante.



Susanna Cozzani - STRAFIT®

Susanna Cozzani nasce dalla danza classica, moderna, caraibica e hip hop, con esperienze maturate anche a livello internazionale. Oggi è presenter di diversi programmi e creatrice di STRAFIT® Vibe, format che unisce fitness musicale, energia e divertimento per allenarsi attraverso il ritmo e la condivisione.



Stefania Gaione - STRAFIT®

Veterana del fitness musicale, Stefania Gaione ha dedicato la sua carriera a trasformare il movimento in esperienza ed emozione. La sua capacità di entrare in sintonia con ogni allievo l'ha portata a creare STRAFIT® Restart, programma a intensità medio-bassa pensato per allenarsi in modo efficace, accessibile e rispettoso dei propri ritmi.



John Gumidam - Team ASI Fitness & Wellness

Personal trainer con oltre quattro anni di esperienza nel settore fitness. Specializzato in allenamento del core, functional training e lavoro a corpo libero, propone un approccio orientato a forza, stabilità e mobilità, con l'obiettivo di migliorare la qualità del movimento nelle attività quotidiane e sportive.

PALCO FITNESS & WELLNESS: I PRESENTER



Alessandro Iannucci - Fitness Trainer Academy®

Laureato in Scienze Motorie, Alessandro Iannucci è formatore, docente e professionista del movimento con oltre trent'anni di esperienza nei settori fitness, yoga, Pilates, postura e benessere olistico. È fondatore della Fitness Trainer Academy® e ideatore di Energyyoga®, metodo che integra tradizione yogica, respiro, biomeccanica e scienza del movimento in una pratica moderna, consapevole e trasformativa.



Carolina Izzo - Fitness Trainer Academy®

Psicologa e istruttrice di mindfulness iscritta a Federmindfulness, Carolina Izzo affiancherà Alessandro Iannucci nella sessione Energyyoga® incontra la Mindfulness, portando un contributo dedicato alla consapevolezza, alla presenza mentale e alla connessione tra movimento, respiro e ascolto di sé.



Marco Mazzanti - Team ASI Fitness & Wellness

Istruttore e personal trainer, laureato in Scienze delle Attività Motorie e Sportive. Specializzato in allenamento funzionale e preparazione atletica, lavora nel settore fitness da quasi quattro anni con l'obiettivo di migliorare prestazioni, qualità del movimento e benessere delle persone.



Francesca Strassoldo - STRAFIT®

Dietista, laureata in Scienze Motorie e specializzata in Attività Motorie Preventive e Adattate, Francesca Strassoldo lavora nel fitness dal 2014. Formatasi tra allenamento funzionale, indoor cycling e discipline olistiche, è formatrice, assistente alla direzione tecnica e responsabile del programma STRAFIT® Fusion presso STRAFIT® Academy.

PALCO FITNESS & WELLNESS: I PRESENTER



Fabrizio Zanello - STRAFIT®

Diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie Preventive e Adattate, Fabrizio Zanello lavora nel fitness dal 1986, con esperienza in fitness musicale, allenamento funzionale e preparazione atletica. Fondatore del metodo STRAFIT® e della relativa Academy, ne è Direttore Tecnico e coreografo del programma STRAFIT® Fighting.



Zumba® Team

Il team Zumba® porterà sul palco energia, musica e partecipazione attraverso format diversi: Zumba®, STRONG Nation® e CIRCL Mobility™.

Nell'area esterna troverai anche...



ECross Kids con Luca Dutto

Accanto al Palco ASI Fitness & Wellness sarà presente anche un desk informativo dedicato a ECross Kids, il programma fitness pensato per bambini e ragazzi e progettato per essere inserito in club e palestre. Luca Dutto, responsabile della formazione ECross Kids, sarà a disposizione per presentare il metodo, il percorso istruttori e le opportunità per le realtà sportive interessate.

PALCO FITNESS & WELLNESS:

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

10.45 – 11.30 • ASI Fitness & Wellness Team • Functional Core • John Gumidam

Allenamento funzionale dedicato al core, con focus su controllo, stabilità, forza e qualità del movimento.

11.30 – 12.15 • Zumba® • Zumba® Class • Lina, Marta S, Denys, Wassily, Seluco, Gonzalo, Armando, Rob

Lezione musicale coinvolgente, pensata per unire fitness, ritmo, energia e divertimento.

12.15 – 13.00 • Functional Training School • Allenamento Neurale per le donne • Guido Bruscia

Sessione dedicata all'allenamento funzionale, con focus su qualità del movimento, preparazione fisica e applicazione pratica.

13.00 – 13.20 • STRAFIT® • STRAFIT® Restart • Stefania Gaione

Allenamento a media intensità, senza salti e adattabile a tutti i livelli, pensato per chi vuole iniziare, riprendere o allenarsi in modo progressivo e sicuro.

13.20 – 13.40 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Stefania Gaione

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

13.45 – 14.30 • Zumba® • Zumba® Class • Allan, Thiago, Amelia, Renata G, Kadja, Aileen, Wioletta, Cristian

Una sessione aperta e partecipativa per vivere il fitness musicale attraverso movimento, ritmo e coinvolgimento del gruppo.

14.30 – 15.15 • 4Pprogram • 4P Body Weight • Sara Cencini

Lezione a corpo libero pensata per allenare forza, controllo, coordinazione e consapevolezza del movimento.

15.15 – 16.00 • ASI Fitness & Wellness Team • Athletics • Marco Mazzanti

Lezione dinamica ispirata alla preparazione atletica, pensata per lavorare su energia, coordinazione e condizionamento.

16.00 – 16.45 • Zumba® • Zumba® Class • Ingrid, Caressa, Denise, Marta S, Adriana, Tanja, Lauren, Michal K

Lezione di fitness musicale ad alto coinvolgimento, pensata per mantenere alta l'energia del palco.

16.45 – 17.30 • 4Pprogram • 4P Pilates Dinamico • Sara Cencini

Lezione fluida e dinamica che unisce Pilates, postura, controllo, precisione e qualità del movimento.

17.30 – 17.50 • STRAFIT® • STRAFIT® Dynamic • Davide Cozzani

Allenamento HIIT ad alta intensità, con esercizi esplosivi, atletici e pliometrici, pensato per partecipanti già allenati e alla ricerca di una sfida maggiore.

17.50 – 18.10 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Stefania Gaione

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

PALCO FITNESS & WELLNESS:

VENERDÌ 29 MAGGIO

10.00 – 10.45 • ASI Fitness & Wellness Team • Functional Core • John Gumidam

Allenamento funzionale dedicato al core, con focus su controllo, stabilità, forza e qualità del movimento.

10.45 – 11.05 • STRAFIT® • STRAFIT® Restart • Stefania Gaione

Allenamento a media intensità, senza salti e adattabile a tutti i livelli, pensato per chi vuole iniziare, riprendere o allenarsi in modo progressivo e sicuro.

11.05 – 11.25 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Stefania Gaione

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

11.30 – 12.15 • Zumba® • CIRCL Mobility™ • Sabrina, Adrian, Jimena

Lezione dedicata a mobilità, respiro e recupero del movimento; è necessario il tappetino.

12.15 – 13.00 • Functional Training School • Allenamento Neurale per le donne • Guido Bruscia

Sessione dedicata all'allenamento funzionale, con attenzione a preparazione fisica, qualità tecnica e applicazione pratica.

13.00 – 13.45 • 4Pprogram • 4P Body Weight • Sara Cencini

Lezione a corpo libero pensata per allenare forza, controllo, coordinazione e consapevolezza del movimento.

13.45 – 14.05 • STRAFIT® • STRAFIT® Dynamic • Davide Cozzani

Allenamento HIIT ad alta intensità, con esercizi esplosivi, atletici e pliometrici, pensato per partecipanti già allenati e alla ricerca di una sfida maggiore.

14.05 – 14.25 • STRAFIT® • STRAFIT® Booty • Davide Cozzani

Lezione mirata a glutei, gambe e core, con esercizi specifici e sovraccarichi leggeri per lavorare su tono, forza e controllo tecnico.

14.30 – 15.15 • ASI Fitness & Wellness Team • Athletics • Marco Mazzanti

Lezione dinamica ispirata alla preparazione atletica, pensata per lavorare su energia, coordinazione e condizionamento.

15.15 – 16.00 • Fitness Trainer Academy® • Energyyoga® incontra la Mindfulness • Alessandro Iannucci e Carolina Izzo

Esperienza che unisce movimento, respiro e presenza mentale, con focus su consapevolezza corporea e benessere globale.

16.00 – 16.20 • STRAFIT® • STRAFIT® Fighting • Fabrizio Zanello

Allenamento intenso e dinamico ispirato a boxe, MMA e karate, pensato per migliorare coordinazione, resistenza cardiovascolare e tono muscolare.

16.20 – 16.40 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Stefania Gaione

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

16.45 – 17.30 • Zumba® • STRONG Nation® • Ricardo Alas, Duane, Lucy, Jenny, Karla P, Stephanie, Kelly

Allenamento ad alta energia guidato dalla musica, con lavoro cardio e funzionale; è necessario il tappetino.

17.30 – 18.15 • 4Pprogram • 4P Pilates Dinamico • Sara Cencini

Lezione fluida e dinamica che unisce Pilates, postura, controllo, precisione e qualità del movimento.

18.15 – 19.00 • ASI Fitness & Wellness Team • Friday Night Party • ASI Team

PALCO FITNESS & WELLNESS:

SABATO 30 MAGGIO

10.00 – 10.20 • STRAFIT® • STRAFIT® Fusion • Francesca Strassoldo

Lezione a bassa/moderata intensità che unisce mobilità, postura, respirazione e controllo del movimento, ispirandosi a Yoga, Pilates e Joint Mobility.

10.20 – 10.40 • STRAFIT® • STRAFIT® Restart • Francesca Strassoldo

Allenamento a media intensità, senza salti e adattabile a tutti i livelli, pensato per chi vuole iniziare, riprendere o allenarsi in modo progressivo e sicuro.

10.45 – 11.30 • 4Pprogram • 4P Pilates Dinamico • Sara Cencini

Lezione fluida e dinamica che unisce Pilates, postura, controllo, precisione e qualità del movimento.

11.30 – 12.00 • Zumba® • CIRCL Mobility™ • Kelly, Duane, Juan

Sessione dedicata a mobilità, respiro e recupero del movimento; è necessario il tappetino.

12.15 – 13.00 • Functional Training School • Neural Bootcamp, la nuova frontiera • Guido Bruscia

Sessione dedicata all'allenamento funzionale, con focus su qualità del movimento, preparazione fisica e applicazione pratica.

13.00 – 13.45 • ASI Fitness & Wellness Team • Functional Core • John Gumidam

Allenamento funzionale dedicato al core, con focus su controllo, stabilità, forza e qualità del movimento.

13.45 – 14.05 • STRAFIT® • STRAFIT® Fighting • Fabrizio Zanello

Allenamento intenso e dinamico ispirato a boxe, MMA e karate, pensato per migliorare coordinazione, resistenza cardiovascolare e tono muscolare.

14.05 – 14.25 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Susanna Cozzani

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

14.30 – 15.15 • 4Pprogram • 4P Body Weight • Sara Cencini

Lezione a corpo libero pensata per allenare forza, controllo, coordinazione e consapevolezza del movimento.

15.15 – 16.00 • Fitness Trainer Academy® • Energyyoga® • Alessandro Iannucci

Pratica moderna che integra yoga, respiro, postura, biomeccanica e consapevolezza corporea.

16.00 – 16.45 • ASI Fitness & Wellness Team • Athletics • Marco Mazzanti & Nacho Conti

Lezione dinamica ispirata alla preparazione atletica, pensata per lavorare su energia, coordinazione e condizionamento.

16.45 – 17.30 • Zumba® • STRONG Nation® • Sandrine, Marianela, Jimena, Dominika, Diana S, Lucy, Stephanie, Conchi, Mey, Tori, Marilena

Allenamento ad alta energia guidato dalla musica, con lavoro cardio e funzionale; è necessario il tappetino.

17.30 – 18.15 • 4Pprogram • 4P Pilates Dinamico • Sara Cencini

Lezione fluida e dinamica che lavora su postura, controllo, precisione tecnica e qualità del movimento.

18.15 – 18.35 • STRAFIT® • STRAFIT® Booty • Stefania Gaione

Lezione mirata a glutei, gambe e core, con esercizi specifici e sovraccarichi leggeri per lavorare su tono, forza e controllo tecnico.

18.35 – 18.55 • STRAFIT® • STRAFIT® Fusion • Francesca Strassoldo

Lezione a bassa/moderata intensità che unisce mobilità, postura, respirazione e controllo del movimento, ispirandosi a Yoga, Pilates e Joint Mobility.

PALCO FITNESS & WELLNESS:

DOMENICA 31 MAGGIO

10.00 – 10.20 • STRAFIT® • STRAFIT® Fusion • Francesca Strassoldo

Lezione a bassa/moderata intensità che unisce mobilità, postura, respirazione e controllo del movimento, ispirandosi a Yoga, Pilates e Joint Mobility.

10.20 – 10.40 • STRAFIT® • STRAFIT® Restart • Francesca Strassoldo

Allenamento a media intensità, senza salti e adattabile a tutti i livelli, pensato per chi vuole iniziare, riprendere o allenarsi in modo progressivo e sicuro.

10.45 – 11.30 • Zumba® • Zumba® Class • Lisa, Elinor, Denise, Renata G, Cinthia, Corentin, Lina, Raf MC

Lezione musicale coinvolgente, pensata per unire fitness, ritmo, energia e divertimento.

11.30 – 12.15 • Functional Training School • Neural Bootcamp, la nuova frontiera • Guido Bruscia

Sessione dedicata all'allenamento funzionale, con focus su qualità del movimento, preparazione fisica e applicazione pratica.

12.15 – 13.00 • Zumba® • CIRCL Mobility™ • CIRCL Mobility™ Team

Sessione dedicata a mobilità, respiro e recupero del movimento; è necessario il tappetino.

13.00 – 13.45 • ASI Fitness & Wellness Team • Functional Core • John Gumidam

Allenamento funzionale dedicato al core, con focus su controllo, stabilità, forza e qualità del movimento.

13.45 – 14.30 • 4Pprogram • 4P Pilates Dinamico • Sara Cencini

Lezione fluida e dinamica che unisce Pilates, postura, controllo, precisione e qualità del movimento.

14.30 – 14.50 • STRAFIT® • STRAFIT® Vibe • Susanna Cozzani

Lezione musicale a moderata intensità che unisce passi di danza e fitness per creare un'esperienza allenante, divertente e coinvolgente.

14.50 – 15.10 • STRAFIT® • STRAFIT® Dynamic • Susanna Cozzani

Allenamento HIIT ad alta intensità, con esercizi esplosivi, atletici e pliometrici, pensato per partecipanti già allenati e alla ricerca di una sfida maggiore.

15.15 – 16.00 • ASI Fitness & Wellness Team • Final Journey • ASI Team

Chiusura del palco ASI Fitness & Wellness con una sessione conclusiva pensata per salutare il pubblico attraverso energia, movimento e partecipazione.



28-31 MAGGIO 2026
RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
HALL INGRESSO SUD
AREA ESTERNA B4/D4

PER INFORMAZIONI
info@asifitnesswellness.it