

PROGRAMMA EVENTI

FITNESS

+C.R.E.A. FITNESS

+C.R.E.A. Fitness, acronimo di Competenza, Risposte, Emozioni e Assistenza, è un'associazione sportiva dilettantistica specializzata in home training, formazione professionale ed eventi.

+C.R.E.A. Fitness, an acronym of Competenza, Risposte, Emozioni e Assistenza (Competence, Responses, Emotions and Assistance), is an amateur sports association specialising in home training, professional training and events.

AEQUILIBRIUM SPECIAL CLASS

Il meglio dell'hip hop anni '90 incontra il fitness. AeQuilibrium Special Class è equilibrio, controllo e consapevolezza in un solo magico momento.

The best of 90s hip hop meets the best of fitness. AeQuilibrium Special Class is balance, control and consciousness in a single magical moment.

AREA TRAINING XENIOS USA®

Un programma di forza e condizionamento che basa la sua metodologia su 3 principi fondamentali: "movimenti funzionali, costantemente variati, ad alta intensità"; un mix di lavoro aerobico ed anaerobico, il cui scopo è aiutare le persone a conquistare un benessere fisico completo e generale.

A program of strength and conditioning that is based on 3 fundamental principles: "functional movements that are constantly varied at a high intensity"; a mix between different types of aerobic and anaerobic exercises that help people obtain a complete physical and general wellbeing.

BODY BUTTERFLY CON MONYA MANCUSO

Il metodo Body Butterfly utilizza una swing bar come induttore di capacità propriocettiva. Induce il corpo a mantenersi in equilibrio, anche durante tutte le altre attività, che innalzano l'intensità all'ennesima potenza.

The Body Butterfly matrix uses a swing bar as an inducer of proprioceptive capacity. It induces the body to keep itself in balance, even during all other activities, which become of intensity to the nth degree.

CRAB 2.0.

È la zona dell'allenamento funzionale, lo spazio dedicato a chi vuole comprendere e superare i propri limiti, a chi adora muoversi in libertà senza i vincoli dati da attrezzature meccaniche.

This is the functional training area, the space dedicated to those who want to understand and overcome their limits, those who love to move freely without the constraints of mechanical equipment.

FIF FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

Sarà possibile partecipare alle lezioni dirette dai master trainer FIF affiancati dai Trainer del nuovo team della FIF Community, nelle seguenti discipline: pilates matwork e grandi attrezzi (reformer, cadillac, spine corrector, wunda chair), funzionale, kalisthenics, corpo libero, thai chi e allenamenti al femminile.

It will be possible to take part in the lessons directed by the FIF master trainers together with the trainers of the new FIF Community team, in the following disciplines: pilates matwork and big tools (reformer, cadillac, spine corrector, wunda chair), functional, kalisthenics, free body, thai chi and women's workouts.

FIT EDUCATION GOLDEN STAGE MOVE TOGETHER

Dalle coreografie più amate come la danza e lo step, agli allenamenti funzionali più innovativi, che uniscono forza, potenza, reattività e resistenza.

From the most beloved choreographies such as dance and step, to the most innovative functional workouts, which combine strength, power, reactivity and endurance.

GABEL NORDIC WALKING

E-poles: La camminata nordica unita ai bastoncini con sistema digitale e-pole che misurano vari parametri grazie a criteri di analisi ottenuti da un attento studio del movimento e della locomozione umana. Il percorso, i bastoncini e un giudice digitale: chi vincerà la sfida?

E-poles: Nordic Walking joined with sticks that measure various parameters, thanks to analysis criteria obtained from a careful study of human movement and locomotion. A path, a pair of poles and a digital referee who will win the challenge?

GPASSÈ

Un allenamento divertente che permette a tutti di BALLARE! Questo format utilizza le basi della tecnica di "barre" della danza in versione dinamica e fluida per un allenamento completo e cardiovascolare che porta alla costruzione guidata di una coreografia sempre nuova, facile allenante e divertente.

A training that allows everyone to DANCE! This format uses the basics of the "barre" technique of dance in a dynamic and fluid version for a complete cardiovascular workout that leads to the guided construction of a choreography that is always new, easy to train and fun.

GROUP CYCLING® & CYCLEX®

Group Cycling® è il rivoluzionario programma di allenamento su bicicletta stazionaria costruita da Technogym®. È una disciplina non competitiva, adatta ad ogni livello di preparazione fisica, un efficace allenamento cardiovascolare ed un'attività di gruppo divertente e rigenerante allo stesso tempo. Cyclex® è un nuovo format che abbina alla pedalata un lavoro di Total Body Work Out sulla Bike.

Groupcycling® is a revolutionary indoor cycling method. The activity is powered by Technogym®. It's a non-competitive, emotional, fun and fitness activity, designed for riders of all levels; it's about an imaginary road with different techniques and paces. Cyclex® is a new activity that combines the ride with a total body workout.

Pad.
Hall

B1

B1

B5

D3

B3

B2

B3

Piscine EST
EAST Pool

B3

D4

PROGRAMMA EVENTI

FITNESS

LES MILLS

Contenuti di allenamento professionali di alta qualità, creati da esperti del settore a partire da studi e ricerche scientifiche, affinché siano sicuri ed efficaci.

High quality professional training contents, created by experts in this field, starting from scientific studies and research, so that they are safe and effective.

MILITARY FITNESS

L'allenamento che consente di preparare mente e corpo al campo di battaglia.

This training prepares your mind and body for the battlefield.

POUND®

L'allenamento combina cardio, pilates, movimenti isometrici e pliometria simulando di suonare la batteria, a ritmo di musica ad alto volume.

This full-body workout that combines cardio, conditioning, and strength training with yoga and pilates-inspired movements is inspired by the infectious, energizing and sweat-dripping fun of playing the drums.

REEJAM®

L'obiettivo del format è riportare in auge la gioia di "muoversi" al ritmo dell'hip hop degli anni '90 con gli standard didattici di oggi: un salto nel passato con lo sguardo puntato sul presente.

The goal of the format is to bring back the joy of "moving" to the rhythm of the hip hop of 90s with the actual didactic teaching: a jump from the past, looking to the present.

STRONG NATION™

STRONG by Zumba® ora si chiama STRONG Nation™. STRONG Nation™ unisce peso del corpo, condizionamento muscolare, cardio e allenamento pliometrico con movimenti che sono stati studiati per sincronizzarsi perfettamente con la musica.

STRONG by Zumba® is now STRONG Nation™. STRONG Nation™ combines body weight, muscle conditioning, cardio and plyometric training moves synced to original music that has been specifically designed to match every single move.

SUPERJUMP CON JILL COOPER

Lezioni e workshops 100% musicali o 100% funzionali per mostrare la praticità, versatilità e l'efficacia del trampolino Coalsport e della tecnica Superjump.

A schedule full of 100% musical or 100% functional lectures and workshops to show the practicality, versatility and effectiveness of the Coalsport trampoline and Superjump.

THE CAGE TRAINING

"The Cage Training" è una struttura componibile e versatile che permette un allenamento attraverso il quale si applicano protocolli di lavoro volti a creare un allenamento a 360 gradi.

The Cage Training is a modular structure and versatile where all the teaching and work protocols are applied to create a 360 degree workout.

THEPOLE

Per l'intera durata della manifestazione lo stand THEPOLE ospiterà lezioni di poledance "open" e avanzate tenute direttamente da campioni di questa specialità, insieme a dimostrazioni e ad anteprime delle nuovissime attrezzature della disciplina.

For the entire duration of the event, THEPOLE will host "open" and advanced poledance lessons held directly by champions of this specialty, along with demonstrations and previews of the discipline's brand new equipment.

TRAINING REEVOLUTION

Un sistema circolare in cui forza, mobilità, destrezza, coordinazione ed equilibrio vengono allenati come elementi integranti parte di un tutto.

A circular system where strength, mobility, agility, coordination and balance are trained as integrated parts of the whole

ZUMBA®

Un allenamento completo che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con un'esplosione di energia e una dose massiva di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.

A total workout, combining all elements of fitness - cardio, muscle conditioning, balance and flexibility, boosted energy and a serious dose of awesome each time you leave class.

Pad.
Hall

D3

Piscine EST
EAST Pool

D3

B1

D3

B4

D1

D1

B1

D3

SOFT AND HOLISTIC

Pad.
Hall

ANTIGRAVITY® FITNESS IN ITALIA

Le morbide amache ti permettono di eseguire sequenze dinamiche sospese, sfidando la gravità, in totale sicurezza, sperimentando il movimento a 360°, senza peso e compressione delle articolazioni.

The soft hammocks allow you to perform dynamic sequences suspended, defying gravity, in total safety, experiencing 360 ° movement, without weight and joint compression.

• AG FUNDAMENTALS

Le lezioni di AG FUNDamentals permettono di sperimentare la pura gioia di muoversi liberamente in tutte le direzioni dello spazio alternando sequenze di mobilità della colonna in flessione e in estensione.

The lessons of AG FUNDamentals enable us to experience the pure joy of moving freely in all directions of space, alternating spine flexion and extension mobility sequences.

• AG SUSPENSION FITNESS

La parte più acrobatica di AntiGravity Fitness® che fa suo il livello più elevato di fitness in sospensione: sviluppa la forza, la resistenza, la coordinazione e la flessibilità, in chiave divertente. Sfidati e ricerca la tua eccellenza!

AntiGravity Fitness® at its most acrobatic, taking suspension fitness to its highest level: it develops strength, resistance, coordination and flexibility, in an enjoyable way. Challenge yourself and strive for excellence!

• AG RESTORATIVE YOGA

Si combinano i metodi antichi di guarigione come meditazione, respirazione e consapevolezza interiore con i benefici rivoluzionari legati all'uso della speciale amaca AntiGravity®.

Combines ancient healing methods such as meditation, breathing and inner awareness with the revolutionary benefits of using the special AntiGravity® hammock.

• AG PILATES

Rappresenta il connubio perfetto fra armonia, fluidità e precisione.

Represents the perfect combination of harmony, fluidity and precision.

• AG AIRBARRE

Trasferisce gli esercizi della sbarra nella danza all'amaca alternando fasi di condizionamento muscolare a figure ispirate al balletto.

Transfers barre exercises in dance to the hammock, alternating sequences of muscle conditioning with figures inspired by ballet.

• AG 1ON1®

Programma elaborato per fornire sussidi tecnici e didattici ai personal trainer, che vogliono migliorare il loro background tecnico di esercizi, utilizzando l'amaca.

Programme designed to provide technical and instructional aids to personal trainers wishing to improve their technical exercise background using the hammock.

• AG®COCOONING

Una classe mirata al rilassamento profondo abbinando le tecniche di Yoga Nidra e meditazione per rigenerare e abbassare il livello di Stress.

A class targeting deep relaxation, combining the techniques of Yoga Nidra and meditation to regenerate and lower stress levels.

BIOGINNASTICA® LIFESTYLE

Rinascita del movimento nella conoscenza del corpo e nella consapevolezza delle sue infinite risorse.

Revival of movement through knowledge of the body and an awareness of its infinite resources.

BODYFLY ZONE

Un ambiente open space accogliente ed emozionale, in cui mente, corpo e spirito sperimentano all'unisono la forza dell'equilibrio.

A welcoming and emotive open space environment, in which the mind, body and spirit experience the strength of balance in unison.

DEVAYOGAMIND INNER ZONE

Lo spazio dedicato agli appassionati di YOGA. Lezioni volte a conoscere meglio l'antica disciplina di flessibilità, equilibrio, rilassamento e introspezione in armonia tra corpo mente e spirito.

The space dedicated to yoga enthusiasts. Lessons intended to give attendees a better knowledge of the ancient discipline combining flexibility, balance, relaxation and introspection, with the body, mind and spirit in harmony.

FIT EDUCATION®

Una delle migliori realtà formative italiane e internazionali, con programmi nuovi e completi in vari settori, tra cui l'allenamento funzionale, il fitness olistico, il personal training e il fitness collettivo musicale.

One of the best Italian and international training companies, with new and complete programs in various fields, including functional training, holistic fitness, personal training and collective musical fitness.

D1

D1

D1

D1

D1

SOFT AND HOLISTIC

• FITEDUCATION HOLISTICA INNER ZONE

Lo spazio dedicato all'allenamento volto a conoscere meglio il proprio corpo grazie a programmi completi di esercizi che combinano armonia, flessibilità, equilibrio, rilassamento, introspezione.

The space dedicated to training aimed at getting to know your body better thanks to complete programs of exercises that combine harmony, flexibility, balance, relaxation, introspection.

• FITEDUCAZIONE DEVAYOGAMYND SPAZIO YOGA

Lezioni volte a conoscere meglio l'antica disciplina di flessibilità, equilibrio, rilassamento e introspezione in armonia tra corpo mente e spirito.

Lessons aimed at getting to know the ancient discipline better than flexibility, balance, relaxation and introspection in harmony between body mind and spirit.

MIM®

Il Metodo Ippressivo Multidisciplinare o MIM® è uno strumento utile per tutti i tipi di allenamento, perché lavora sulla postura e la respirazione.

The Multidisciplinary Hypopressive Method or MIM® is a useful tool for all types of training because it works on posture and breathing.

PIANETA YOGA

L'area olistica capace di declinare lo YOGA in tutte le sue sfaccettature e interpretazioni, da quelle tradizionali a quelle più "performanti" e innovative.

The holistic area that breaks yoga down into all its facets and interpretations, from the traditional to the more "high-performance" and innovative.

RELAX ZONE

Due aree ricoperte con tatami, sulle quali professionisti di arti per la salute, illustreranno e faranno provare ai visitatori varie tecniche manipolatorie per la salute.

Two roofed areas with tatami, in which health art professionals will demonstrate and enable visitors to try various health massage techniques.

Pad.
Hall

D1

D1

D1

D1



PAD/HALL D5

FISICOMANIA

Trofeo Open internazionale di Bodybuilding organizzato dallo staff dello storico Trofeo Due torri. La competizione sarà aperta a tutti, senza bisogno di tesseramento o di appartenenza a qualche federazione.

Open international bodybuilding contest organised by the staff of the historic Due Torri contest. The competition will be open to all, without the need to enrol or belong to any federation.

26 SETTEMBRE 8.30-10.00 - Registrazioni
26 SETTEMBRE DALLE 11.30 - Inizio Show

A.I.N.B.B.

Punto di riferimento per tutti i body builder naturali, vi aspetta con il Rimini Natural Event, show internazionale!
A point of reference for all natural bodybuilders awaits you with the Rimini Natural Event, an international show!

24 SETTEMBRE 8.30-10.00 - Registrazioni
24 SETTEMBRE DALLE 11.00 - Inizio Show 1° Parte
25 SETTEMBRE 8.30-10.00 - Registrazioni
25 SETTEMBRE DALLE 11.00 - Inizio Show 2° Parte.

VENERDÌ 24 SETTEMBRE: FASE DI ELIMINAZIONE

10.30-18.30 Evento 1, 2, 3

SABATO 25 SETTEMBRE: FASE SEMI-FINALE

10.00 Evento 4 Master

11.15 Evento 4 Individual

13.15 Evento 5/6 Master

15.00 Evento 5/6 Individual

18.00 Workout Aliliati CrossFit

DOMENICA 26 SETTEMBRE: FASE FINALE

10.00 Evento 7 Master

12.00 Evento 7/8 Individual

15.45 Evento 8 Master

17.15 Showdown Finale

18.00 Premiazione

FRIDAY, 24 SEPTEMBER: ELIMINATION ROUND

10.30 - 18.30 Events 1, 2, 3

SATURDAY, 25 SEPTEMBER: SEMI-FINAL ROUND

10:00 Event 4 Master

11:15 Event 4 Individual

13:15 Events 5/6 Master

15:00 Events 5/6 Individual

18:00 CrossFit affiliates workout

SUNDAY, 26 SEPTEMBER: FINAL ROUND

10:00 Event 7 Master

12:00 Events 7/8 Individual

15:45 Event 8 Master

17:15 Final Showdown

18:00 Awards

PAD/HALL D5



CrossFit
LICENSED EVENT

SEMINARS & CERTIFICATIONS

VENERDÌ 24 SETTEMBRE

Tutta la giornata

CROSSFIT® AFFILIATE SUMMIT

Evento riservato agli affiliati

10.00-10.30

5 COSE DA FARE SUBITO PER ORGANIZZARE IL FITNESS CLUB

Organizzato da TEAMSYSTEM

Prenotazione dei servizi e corsi, creazione di un listino di abbonamenti innovativo e flessibile
il personal trainer come alleato del cliente e dell'imprenditore, pagamenti sicuri, gestione degli accessi e spogliatoi

10.30-13.30

AGGIORNAMENTO PRATICO PRIMO MODULO MIM Organizzato da IOPRESSIVI

La Respirazione Ascendente, Basi Posture del 1° modulo da applicare a: Venere, Atena, Artemide, Aura, Maya, Estia, Demetra.

11.00-11.30

TRARRE UN VANTAGGIO DALLE NUOVE CONDIZIONI È POSSIBILE

Organizzato da TEAMSYSTEM

Trasformare in opportunità il nuovo contesto e le nuove modalità di fruizione dei servizi in sicurezza.

11.45-12.15

L'ABBONAMENTO CHE NON SCADA MAI. NUOVI MODELLI IBRIDI DI VENDITA E GESTIONE

Organizzato da TEAMSYSTEM

L'abilitazione di nuovi servizi con strategie mirate ed una nuova abitudine di acquisto.

12.30-13.00

I NUOVI TEST GENETICI PER LO SPORT: TEST VOTO ATLETICO

Organizzato da LIFE BRAIN

Relatore: Dottor Roberto Colombo, Coordinatore Medico Scientifico - Gruppo Lifebrain

14.00

CONVEGNO ANIF. RIPRESA DEI CENTRI SPORTIVI

Politica, Scienza e Management Sportivo per un futuro di crescita

14.30-16.30

LO SPORT MENTAL COACHING NEI GIOCHI DI TOKYO.

Organizzato da Allenati per L'eccellenza

Come il Coaching, la PNL e il Luxx Profile possono supportare la performance d'Eccellenza.

15.00-18.00

AGGIORNAMENTO PRATICO SECONDO MODULO MIM

Organizzato da IOPRESSIVI

Basi Posture del 2° modulo da applicare a: Venere, Atena, Freya, Persefone, Artemide, Aura, Maya, Gaia, Iside, Estia, Demetra, Afrodite, Selene

Sala
Room

Neri

Visual Arena
Hall Sud

Diotallevi 2

Visual Arena
Hall Sud

Visual Arena
Hall Sud

Visual Arena
Hall Sud

Visual Arena
Hall Sud

Diotallevi 1

Diotallevi 2

SEMINARS & CERTIFICATIONS

SABATO 25 SETTEMBRE

Tutta la giornata

CROSSFIT® AFFILIATE SUMMIT

Evento riservato agli affiliati

10.00-10.30

LA NUTRIGENETICA E I TEST GENETICI

Organizzato da LIFE BRAIN

Dottor Sergio Tempesta – Direttore Tecnico Tecnobios – Gruppo Lifebrain

11.30-13.00

2° SUMMIT ANTIAGING - LONGEVITY & LIFESTYLE

Organizzato da Fiteducation

Tra i relatori: Dott.ssa Sayonara Motta, Dott. Alfredo Petrosino, Dott. Luca Catalano, Dott. Giovanni Canora, Prof. Eugenio Luigi Iorio, Prof. Domenico Amuso

12:00-13:00

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. GINNASTICA YOGA FACCIALE VISONUOVO®

Con nozioni di taping estetico al viso.

Relatrice: Antonella Sfondalmondo, Insegnante ed ideatrice del metodo di Ginnastica Yoga Facciale Visonuovo®

14.00-15.15

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. "UN VIAGGIO NELLO YOGA" Presentazione del libro

Relatrice: Dott.ssa Antonia Califano, P.h.D in scienze nutrizionali e dietetica; E-RTY insegnante Yoga

14.30

FLOW. INBOUND MARKETING

Organizzato da Wellink

Le tattiche, gli strumenti e i canali nelle campagne marketing per attrarre e fidelizzare gli iscritti

15.00

AINBB NATURAL BODY BUILDING

Per gli ormoni e la mente.

Dott. Spattini

15.30

FLOW. REPRICE

Organizzato da Wellink

Le nuove proposte di listino che rendono fluida e costante l'adesione del cliente al centro fitness

15.40-16.40

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. ENERGIA IN MOVIMENTO

Detox e riflessologia naturopatica nel miglioramento della performance fisica.

Relatrice: Loretta Izzolino, Naturopata.

16.30

FLOW. WELLNESS COACHING

Organizzato da Wellink

Il digitale a servizio del supporto motivazionale per contrastare l'abbandono dell'esercizio fisico

17.00-18.00

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. MINDFULNESS

Teoria ambiti di intervento e nuovi paradigmi di utilizzo.

Relatore: Daniele Canini, psicologo e psicoterapeuta.

CORSO FORMAZIONE STRONG NATION™ Diotallevi 1

CORSO SU PRENOTAZIONE

CORSO DI FORMAZIONE ZUMBA® BASIC1 Diotallevi 2

CORSO SU PRENOTAZIONE

Sala Room

Neri

Visual Arena
Hall Sud

Visual Arena
Hall Sud

Mimosa

Mimosa

Visual Arena
Hall Sud

Tulipano

Visual Arena
Hall Sud

Mimosa

Visual Arena
Hall Sud

Mimosa

Diotallevi 1

Diotallevi 2

SEMINARS & CERTIFICATIONS

DOMENICA 26 SETTEMBRE

10.30-11.30

DISBIOSI, MICROBIOTA E SPORT

Organizzato da LifeBrain

Dott. Salvatore Avolio: biologo nutrizionista, Gruppo Lifebrain

11.30-13.30

LO SPORT MENTAL COACHING NEI GIOCHI DI TOKYO

Organizzato da Allenati per l'Eccellenza

Come il Coaching, la PNL e il Luxx Profile possono supportare la performance d'Eccellenza.

13.00-14.00

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. NIA, NON SOLO WORKOUT

Allenamento di corpo, mente, emozioni e spirito.

Relatrice: Letizia Accinelli, Insegnante Nia Cintura Nera e Formatrice

15.50-17.10

LE CONFERENZE DEL BENESSERE. AYURVEDA e BELLEZZA

Relatore: Dr. Diego Navarro

Sala
Room

Diotallevi 1

Diotallevi 1

Mimosa

Mimosa