

# ELLE.it

ELLE LOVERS

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



Digitata Qui cerca > eri...  
L'unico quotidiano che ti fa sapere e sui capelli

SCOPRI DI PIÙ



SFILATE	MODA	SHOPPING	<b>BEAUTY</b>	MAGAZINE	CUCINA	SPOSA
OROSCOPO	SHOWBIZ	BLOG	# ELLE			



## Rimini Wellness: cosa fare al festival del fitness

Un weekend lungo, ricco di sport e benessere



Un weekend a **Rimini** a base di **sport e benessere**. Parte giovedì 2 e dura fino a domenica 5 giugno l'edizione 2016 della kermesse **Rimini Wellness**. E così, oltre ai classici intramontabili come step coreografato, aerobica e functional training e H2Ofit (acqua fitness) ci saranno tante novità da scoprire. Ma anche momenti realx, divertimento, spettacolo e food! Ecco le nostre scelte, una o più per tema...

#### BOOTYBARRE®



Disciplina perfetta per noi ragazze, Creata nel 2009 da Tracey Mallett viene per la prima volta presentata ufficialmente in Italia, consiste in un mix tra Pilates, danza e Yoga che tonifica il corpo, aumenta forza e flessibilità senza dimenticare il lavoro cardiovascolare. Tutto con il supporto della sbarra tipica della danza classica.

#### BIOWALKING



Una novità perfetta anche per chi non è al top della forma: lezioni di propriocettività e tecnica per conoscersi attraverso il movimento ed il cammino. Dove? Al Biovillaggio by Bioginnastica.

#### MNAI'S!

**THERE IS NO  
HONOUR  
IN HONOUR KILLING**

**GLOBAL  
CITIZEN.** + **CHIME**  
FOR CHANGE  
FOUNDED BY G.U.C.C.I.



Sul mega palco by **Freddy**, che da sempre ospita i migliori presenter mondiali, una sorpresa a tutti gli amanti della Danza e dell'arte del movimento: sabato 4 Giugno, alle ore 12.00, si esibiranno i 9 ballerini della crew **MNAI'S!** I nove protagonisti di "Anime in ballo" e del tour internazionale "Around" realizzeranno una performance eccezionale che unisce tutto il mondo della danza.

#### RELAX ZONE



Tatami e lettini da massaggio vi attendono per rilassanti sedute per mano di professionisti di tecniche manipolatorie e del rilassamento: dal massaggio classico svedese allo shiatsu all'Hawaiano fino al massaggio psicosomatico. Da sapere: alcune Associazioni e Scuole offrono massaggi gratis. Info: [www.riminiwellness.com](http://www.riminiwellness.com)

#### FOODWELL EXPO



Terza edizione per lo spazio dedicato a food e benessere, promotore di uno stile di alimentazione ideale, di qualità e sano. Oltre a proposte commerciali, anche

seminari a tema come quello proposto da Noberasco: sabato 4 giugno nello spazio Agorà alle ore 11:30, il nutrizionista ed esperto in allenamento della Juventus F.C Matteo Pincella, incontrerà appassionati e professionisti del mondo del fitness e del benessere per offrire consigli sul rapporto sport e alimentazione.

#### TRAINING R-EVOLUTION



Sul palco firmato Reebok (protagonista della kermesse con un **intero padiglione di 6.000 metri quadri**) ci sarà **Lorenzo Sommo con il suo** programma basato sui fondamentali del functional training. L'attività è finalizzata a migliorare il movimento coinvolgendo tutte le parti del corpo, non solo a livello puramente muscolare, ma anche al fine di migliorare tutte le funzioni motorie quotidiane. L'approccio a questo genere di esercizi è vario, a seconda del livello o dell'intensità. Sul grande palco anche i migliori trainer europei **Les Mills®**, leader mondiale nei corsi di fitness di gruppo e partner Reebok dal 2013, con lezioni di BodyCombat®, BodyJam®, Bodyattack®, BodyPump®, CXWORX®, GRIT CARDIO®.

#### RIMINI WELLNESS OFF

Come ogni kermesse che si rispetti, anche il festival del fitness ha il suo lato "off". Eventi, feste e serate a tema in giro per la città e in spiaggia da condividere con l'hashtag #RW16. Da non perdere il tradizionale Coconuts Party, nello splendido locale sul lungomare di Rimini.