

RIMINI: TORNA L'APPUNTAMENTO CON...

Giunta alla sua quinta edizione, la **fiera** del fitness quest'anno avrà come filo conduttore il Pilatesjunction, ossia l'incontro tra gli esperti della disciplina, creata agli inizi del secolo scorso dal tedesco Joseph Pilates. Per celebrare il Pilates avrà il suo spazio anche il Polestar Pilates di Serafino Ambrosio.

Roba da perdere la testa, e anche i chili di troppo. E per chi volesse dimagrire, arriva dagli Usa l'ultimissima moda del Bootcamp Beat it System, una nuova disciplina per eliminare i chili in più attraverso corsa, flessioni, scatti e addominali. Il metodo, praticato "en plein air" si ispira al training dei marines americani. Degne di nota saranno anche le varie tecniche di Yoga, come l'Anti-Gravity Yoga, che grazie alle morbide amache farà vedere il mondo a testa in giù.

Cosa vedremo in **fiera**? Innanzitutto diverse aree espositive ospiteranno le più famose scuole di Pilates del mondo, dove ci saranno anche lezioni gratuite. Il programma della quattro giorni è articolato in base alla discipline: Fitness, danza, sport, benessere e acqua, cui seguono anche eventi speciali. Sul sito della manifestazione è disponibile l'intero programma diviso per categorie.

Ma non solo fatica. All'interno di RiminiWellness c'è spazio anche per il relax, con un'area di 600 metri quadrati di verde E allora spazio anche al Bio, col Biovillaggio che quest'anno presenta il tema "Il Corpo, la scultura dell'anima". Qui sarà possibile praticare bioginnastica per il riequilibrio posturale bioenergetico. Infine con Bio stage si alterneranno lezioni ed esibizioni di discipline bio naturali come il Tai Ji Quan, il Qi Gong, la cristalloterapia, la biodanza.

Francesca Mancuso

fCondividi

0