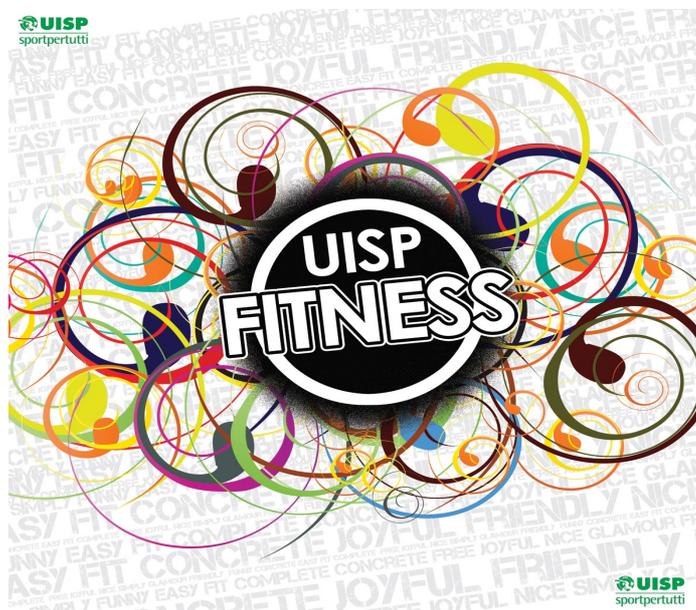


UISP *FITNESS* FESTIVAL



Un'Area contemporaneamente dedicata al Movimento
(ReboundAIR® The Original, Body-Ball Conception®, Belly Fitness©)
e al Respiro e Relax sul combo Pufflà (soft-chairs)
Palco animatissimo (musica, frutta, show e mini-classi)
con la partecipazione di Presenter ed attività uniche ed esclusive
e società affiliate che con la loro gioia trasmetteranno
l'idea di Fitness e Sport per tutti della UISP.



I Presenter :

Vania Mea Ashaki e Le Rose D' Oriente

(Belly Fitness© + Danza del ventre Show)

Cristiano Ckris* Verducci

(ReboundAIR® Original + Respiro Consapevole by [CRE@MORE](#))

Claudia Leonardi (ReboundAIR® Athletic Sport Training)

Andreas Streitberger (Beat Ball©)

ActionMax Rugolo (ReboundAIR® & Conditioning)

Beata Cseresnyes (Body-Ball Conception®)

Gisella Neri (Aerobic Conditioning e Step G.A.G)

Maria Rosa Camarda (AeroDance e Step surprise)

Maria Cristina Lucertoni (ReboundAIR® Kick e Pilates)

Le Rose d' Oriente di Vania Mea Ashaki



Dj YaMix live on stage





Le attività:

ReboundAIR® The Original

REBOUND
O®



Body-Balls Conception® di Beata Cseresnyes

E' un modo di utilizzare piccole palle morbide (soft balls) con una tecnica speciale sia per diversi target di gruppi che obiettivi; come il dimagrimento, il rassodamento, lo stretching, il bodymind sia per il fitness che in generale per adulti, bambini, anziani.



Respiro e Rilassamento sul Combo (Pufflà+Rebound®)

Imparando a rilassarci con una respirazione più attenta e consapevole, diventiamo padroni dei nostri stati interni, migliorando anche corpo. Il Pufflà ci aiuta ed accompagna....



Beat-Ball© di Andreas e Gisella Neri

Nuovo programma del Fitness UISP che vuole essere un laboratorio del ritmo+movimento, già presentato in anteprima la scorsa edizione, si ripropone proprio per il suo successo immediato, la semplicità e la gioia che produce.



Belly Fitness© di Vania Mea Ashaki (news)

La Belly Fitness è un allenamento che permette di bruciare calorie e tonificare la muscolatura di tutto il corpo fondendo l'attività cardiovascolare dell'aerobica con l'armonia dei movimenti della danza del ventre (orientale).

FINALITA' E VANTAGGI

La Belly Fitness è un'attività completa che prende in considerazione la persona nella sua globalità.

Il suo obiettivo è, infatti, quello di far raggiungere a chi la pratica un benessere psicofisico attraverso vantaggi che riguardano il corpo ma anche la mente.

*Belly
Fitness*

VANIA ASHAKI
Danza Orientale



Step G.A.G + Aerobic Conditioning di Gisella Neri

Responsabile Nazionale della Formazione UISP Fitness presenterà sia l'Aerobica che lo Step in forma tradizionale semplice, efficace e divertente.

AeroDance + Step surprise di M. Rosa Camarda

Formatrice UISP fitness School da Palermo presenterà sia lo Step che l'Aerobica con la sua energia.