

PALCO LIVE FITNESS SHOW RIMINIWELLNESS PAD. B5 AREA W-FUN



AI PRIMI 100 ISCRITTI ALLE LEZIONI CON IL LOGO LAURETANA
una T-SHIRT Lauretana / FIF creata in esclusiva per l'evento

FOR THE FIRST 100 PEOPLE REGISTERED TO THE CLASSES WITH LAURETANA LOGO
A SPECIAL T-SHIRT created by Lauretana / FIF exclusively for this event

GIOVEDÌ 2 GIUGNO

10.30-11.20 FIF STEP TEAM 1: STEP WITH US
Fabrizio Randisi-Marco della Primavera

Le più sorprendenti tecniche coreografiche dell'accademia per un allenamento efficace, divertente e fruibile per tutti
The most surprising academy choreographic techniques for an effective workout, fun and accessible for all

11.30-12.20

FIF STEP TEAM 2: CHOREOGRAPHY TOGETHER
Elisabetta Cinelli-Mino Messuri

Tecnica, metodologia e didattica delle sequenze coreografate
Technique, methodology and didactics of choreographic sequences

12.30-13.20 STEP TEAM
Sergey Oleynikov

Ti sei mai spostato sullo step in team, tuffandoti in una coreografia interagendo con un partner? Adesso è la tua unica opportunità!
Have you ever moved on the step in a team, diving the choreography to the interaction with a partner? Now you have a unique opportunity!

13.30-15.30
NEW SARANNO PRESENTER

INTERNATIONAL MASTERCLASS NO-STOP

15.30-16.20 PARTENO STEP
Mino Messuri

I metodi coreografici della Back School espressi in uno stile e una didattica davvero unici.
Back School choreographic methods with a special style.

16.30-17.20 FIF MIX TEAM: CHOREO-TONE TRAINING
Viviana Fabozzi- Massimo Alampi- Marco Della Primavera

l'alta intensità in uno strategico incontro tra la coreografia HI-LO e la tonificazione BODYWEIGHT
High intensity in a strategic meeting between HI-LO choreography and Bodyweight tone

17.30-18.30 FIF STEP TEAM 1: ASYMMETRIC STEP
Randisi Fabrizio-Loredana Inglese

Asimmetria ed alta intensità sfruttando tutte le metodologie della scuola FIF
Asymmetry and high intensity using all FIF school methodologies

VENERDÌ 3 GIUGNO

10.00-10.50 NEW FACES MASTERCLASS
CHOREOGRAPHY + TOTAL BODY WORKOUT

I talenti vincenti in azione!
The winning talents in action!

10.50-11.40 T.B.W. PROGRESSION
Davide Impallomeni-Fabio Amante

Workout globale cardio-tone organizzato in un circuito ATA efficace per il dimagrimento
Global cardio-tone workout organized in an effective ATA circuit for slimming

▲ 11.40-12.10 SPOT PUSH UP COMPETITION

12.10-12.55 STEP M&M
Anastasia Alexandridi

From Minimum To Maximum! From Alfa To Omega!
Movimenti e combinazioni uniche che ispireranno la vostra creatività con un fantastico metodo d'insegnamento
Unique movements and combinations which will inspire your creativity together with a fantastic teaching method

12.55-13.40 HI-LO FEVER
Sergey Oleynikov

Ti piace ballare? Allora non pensare! Condividi semplicemente questa lezione dance HI-LO con Sergey!
Do you like to dance? So, don't think! Just share this dance HI-LO Class with Sergey!

13.40-14.25

FIF SPECIAL TEAM: STRENGTH & STABILITY
David Stauffer-Elisabetta Cinelli

Diventa forte dal centro alla periferia con due grandi esponenti del panorama del fitness! I gesti del Pilates incontrano i gesti atletici per un obiettivo comune: potenza, forza e stabilità.
Become stronger from the center to the periphery with two great exponents of the fitness industry! The gestures of the Pilates meet the athletic feats for a common goal: power, strength and stability.

● 14.25-14.50 SPOT CRUNCH COMPETITION

14.50-15.35 MYTHICAL TONE TEAM

Julio Papi-Davide Impallomeni-Viviana Fabozzi

La nuova era del Total Body Workout espressa dall'alta esperienza e competenza di un trio di professionisti d'eccezione!!
The new era of Total Body Workout expressed by high experience and expertise of three fitness friends!!

15.35-16.20 AEROFLY
Patrizia Vincenzi

Una esplosione di energia concentrata in una lezione di hi-lo unica nel suo stile
A burst of energy concentrated in an amazing hi-lo class

16.20-17.05 TONE IT OR LOSE IT
David Stauffer

Condizionamento muscolare a corpo libero
Body Weight Muscle conditioning

17.05-17.50 DANCE SPIRIT
Anastasia Alexandridi

L'aerobic dance con la passione e il fuoco della Grecia! Abbandonati ai movimenti. Sarai sorpreso delle tue capacità!
Dance aerobics with Greek passion and fire! Surrender yourself to the moves. You'll be surprised what you are capable of!

17.50-18.35 FIF TONE TEAM 2
Monica Scurti-Davide Impallomeni

Il connubio di due stili impeccabili per una lezione di total body carica di tecnica, energia e divertimento
Combination of two flawless styles for a total body class charged of technical, energy and fun

SABATO 4 GIUGNO

10.00-10.50 FIF TONE TEAM 1
Luca Ruggeri-Michele Manca

Il Cardio Training si fonde con la capacità di controllo e stabilizzazione in una proposta total body altamente allenante!
Cardio training is combined with to control and stabilization ability in a high intensity total body workout format!

● 10.50-11.15 SPOT CRUNCH COMPETITION

11.20-12.10 STEP-TACULAR
Anastasia Alexandridi

Nuovi stili confezionati per te sulla magica piattaforma! Metodologia originale, nuove combinazioni e soprattutto divertimento con Anastasia
Brand new styles delivered to you on the magic Platform! Original methodology, new combinations and most of all fun with Anastasia



12.10-13.00 FIF TEAM: T.B.W. SHOW

Davide Impallomeni-Viviana Fabozzi-Michele Manca

3 diverse sfumature del T.B.W. in chiave Postural Training Concept
3 different shades of TBW in Postural Training Concept key

13.00-13.50 DANCE AERO
Sergey Oleynikov

L'aerobica combinata con i movimenti della danza. Se siete pronti a vivere un grande momento sulle note dei migliori successi dance, allora questa classe è per voi!
Aerobics combined with the dance movements. If you are ready to have a great time under the best dance hits, then this class is for you!

14.00-14.50

NATURAL BODY ART: "ATHLETIC SUN SALUTATION FORM"
Viviana Fabozzi

Una forma metabolica di saluto al sole che applica i principi base del natural body art verso una evoluzione pragmatica dell'intensità
A metabolic form of sun salutation sequence that applies the basic principles of natural body art into a pragmatic intensity evolution

▲ 15.05-15.30 SPOT PUSH UP COMPETITION

15.30-16.15 6 PACK
David Stauffer

Cardio e Tono per i vostri addominali
Cardio & Tone for your abdominals

16.15-17.00 AEROBIC CROSS & GO
Anastasia Alexandridi

Fraasi incrociate, inserzioni e uno specifico impiego delle catene muscolari.
Sei pronto per un drammatico uno-quattro-tre-due?
Cross phrasing, insertions and Kinetic interventions. Are you ready for a dramatic one-four-three-two?

17.00-17.45 KGT
Monica Scurti

Allenamento di condizionamento metabolico per lo sviluppo della forza, della potenza e della resistenza
Metabolic conditioning training for the development of strength, power and endurance

17.45-18.30 MOSCOW STEP
Sergey Oleynikov

Questa lezione è venuta direttamente dalla Russia per te con amore! Una coppia di steps per una nuova ispirazione! 4, 3, 2, 1 andiamo!!
This class came from Russia with love for you! A couple of fresh steps and new inspiration! 4,3,2,1 let's go!

▲ SPOT PUSH UP COMPETITION
● SPOT CRUNCH COMPETITION

Le gare sono gratuite ad accesso diretto con iscrizione sul posto.
IN PALIO EVENTI E CORSI FIF