

fitexpo ti

Fiera
del Fitness

**Fiera e Festival
del Fitness**

4. - 7. Maggio 2006

Presso TISANA
Centro Esposizioni Lugano

1° Fiera, Convention & Festival del Fitness e Danza a Lugano

Tutti al festival delle grandi novità

La Fiera è indirizzata a tutti: privati e ditte, gestori di palestre o direttori di alberghi che desiderano allestire settori fitness. Coloro che intendono fare interessanti acquisti, troveranno ogni genere di attrezzo, saune e molti altri innovativi prodotti. Sia l'appassionato che il professionista del fitness potranno divertirsi, trovando in un palinsesto di 56 eventi, workshop, corsi e spettacoli, spunti di intrattenimento e di formazione.

Naturalmente, come in ogni fiera, il visitatore si aspetta di trovare le novità del momento! Tra queste abbiamo Acqua Fit Lates (Pilates in acqua), T-BOW altra proposta geniale per corsi di tonificazione e Dance Aerobic che rilancia alla grande l'aerobica.

Nomi illustri nel mondo del Fitness

Personaggi illustri daranno vita per la prima volta ad un vero e proprio festival del fitness in Ticino: Monika Björn, "star" dello spinning a livello mondiale, Paolo Michieletti, pioniere delle attività acquatiche in Italia, Karin Gehrig, presenter internazionale, Ivan Robustelli, campione del mondo di aerobica e tanti altri ancora.

Il pubblico potrà frequentare corsi di ogni genere, curiosare tra gli stand, assistere a dimostrazioni e spettacoli con i migliori gruppi di danza scelti attraverso un casting. I gruppi entreranno in gara tra loro. La finale è prevista domenica 7. alle ore 18.00.

Eventi

- 50 Stand internazionali
- Convention internazionale di aerobica
- Indoor Cycling
- Evento Spinning
- Corsi Group Fitness per tutti
- Corsi di ballo Latino Americano
- Masterclass e spettacoli tutti i giorni
- Piscine e corsi in acqua
- Palestra aperta a tutti
- Novità: Acqua Pilates
- Novità: T-Bow
- Novità: Dance Aerobic
- Novità: Chi Yoga

con simpatia e sportivi saluti

Matteo Donataccio
Pres. Fed. Centri Fitness Ticino

Programma eventi Fitexpo

* Ingresso fiera obbligatorio
CHF 10.- netto

** Iscrizione e pagamento anticipato
obbligatorio (ingresso fiera incluso)

*** Iscrizione obbligatoria

≈ Attività acquatiche

🌀 Spinning® ▶ Novità

* eventi gratuiti

GIO
4 **Apertura Fiera**
18.30 Taglio del nastro, aperitivo

VE
5 **Body & Mind**

1 **10.30 Pilates basic/Donatella 60'**
È un sistema d'allenamento focalizzato sul miglioramento della postura e della forza in tutto il corpo. (Livello1)

*** 2 **12.15 Indoor Cycling/Daniele 60'**
Lezioni sviluppate attraverso un percorso virtuale cadenzato da un tema musicale con l'ausilio di Schwinn®Bike.

3 **14.00 Body Step/Saskia 60'**
È un programma nato per tonificare e definire le parti inferiori del corpo, con altissimo dispendio energetico.

4 **15.15 Pilates basic/Donatella 50'**
vedi nr.1

5 **16.15 GAG/Teresa 45'**
Una lezione di tonificazione muscolare esclusiva per i gruppi: gambe, addominali e glutei.

6 **17.15 Pilates/Donatella 60'**
vedi nr. 1 (Livello intermedio)

≈ Corsi in piscina

*** 7 **12.15 Hydrobike/Paolo 50'**
Pedalando in acqua permette di raggiungere dei buoni risultati di rassodamento e drenaggio delle gambe.

8 **18.15 Acqua Pilates/Paolo 50'**
Riuscire a muoversi in armonia ricercando posture corrette coordinate con la respirazione, risulta essere uno dei fondamenti dell'acqua pilates.

SA
6 **Les Mills**

9 **10.15 Body Pump/Saskia *** 50'**
L'obiettivo è quello di tonificare e condizionare la massa muscolare stimolando un'ottima azione brucia grassi.

10 **11.20 Body Balance/Saskia 50'**
Un programma capace di rilassare corpo e mente come lo Yoga e Tai Chi.

*** 11 **12.20 T-Bow/Sandra 60'**
▶ Un allenamento praticato su una tavola propriocettiva nel quale vengono rassodate tutte le parti del corpo.

≈ Corsi in piscina

12 **10.30 Acqua GAG/Paolo 50'**
▶ La ginnastica in acqua ha effetti rassodanti enfatizzando gli esercizi su gambe, addome e glutei.

13 **12.15 Acqua Pilates/Paolo 50'**
▶ vedi nr. 8

*** 14 **15.00 Hydrobike/Paolo 50'**
vedi nr. 7

DO
7 **≈ Corsi in piscina**

15 **10.30 Acqua GAG/Paolo 50'**
▶ vedi nr. 12

*** 16 **12.15 Hydrobike/Paolo 50'**
vedi nr. 7

17 **13.30 Acqua Pilates/Paolo 50'**
▶ vedi nr. 8

** eventi masterclass

GIO
4 **Salsa & Bachata**
18 **19.30 Corso di base 90'**
Il corso è orientato a tutti coloro che sono ispirati al ritmo latino americano e intendono imparare i passi base.

Maestro: Domenico Gagliardi
Prezzo: CHF 15.-

VE
5 **Indoor Cycling (team teach)**
19 **18.45 Indoor Cycling 100'**
Masterclass Schwinn Cycling di 100 min. sviluppate attraverso un percorso virtuale cadenzato da un tema musicale con l'ausilio di Schwinn®Bike.

Master: Daniele C./Gianluca P.
Prezzo: CHF 20.-

SA
6 **Spinning® (2 ride)**

20 **14.00 Fascia A 2 lez. a 60'**

21 **16.15 Fascia B 2 lez. a 60'**

Master: Fascia A Monica Björn
Luigi Perego
Fascia B Monica Björn
Luca Prota

Prezzi: 1 Fascia CHF 30.-
2 Fasce CHF 40.-

Body & Mind

22 **18.30 Chi Yoga 60'**
Il Chi Yoga è uno stile nel quale si praticano diverse tecniche derivanti dallo Yoga e Tai Chi.

Master: Monika Björn
Prezzo: CHF 20.-

Power Salsa Portoricana

23 **19.30 Corso intermedio 90'**
Il corso è orientato a tutti coloro che hanno già una base e vogliono apprendere nuove figure fantasiose.

Maestri: Daniela Rigoni e Matt
Prezzo: CHF 15.-

DO
7 **Fit & Fun**

24 **10.30 Step-Coreography/Ivan 60'**
Coreografie articolate e complesse vengono proposte con straordinaria naturalezza alla portata di tutti.

25 **11.45 Dance-Aerobic/Karin 60'**
▶ Attraverso passi semplici dell'aerobica si passa alla danza con un finale composto su un brano musicale.

26 **13.00 Aero-Competition/Ivan 60'**
Coreografie dinamiche e pulite, dove il gesto tecnico e il ritmo della musica si fondono in un crescendo stimolante.

27 **14.15 Dance-Step/Karin 60'**
▶ Il concetto di questa lezione è basato sullo stesso principio della dance-aerobic utilizzando lo step. Vedi nr. 25

28 **15.30 Hip Hop/Romina 60'**
Costituito da esercizi dinamici e coreografie coinvolgenti, ammette una sola regola: lasciarsi andare!

29 **16.45 Indoor Cycling/Gianluca 60'**
Lezioni sviluppate attraverso un percorso virtuale cadenzato da un tema musicale con l'ausilio di Schwinn®Bike.

Prezzo: CHF 15.- per lezione
CHF 25.- giornaliera

spettacoli/dimostrazioni

GIO
4 **Casting**
31 **18.15 Spettacolo d'apertura**
32 **18.45 Casting**
competizione gruppi di danza

VE
5 **Spettacoli**
33 **17.00 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 1 e 2
34 **18.15 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 3, 4 e 5

≈ Dimostrazioni

35 **10.30 Hydrobike** vedi nr. 7
36 **12.30 Acqua Pilates** vedi nr. 8
37 **16.30 Acqua Gym**
Le lezioni sono idonee per tutti, soprattutto per chi ha dolori articolari e alla schiena, lavorando senza carico sfruttando l'assenza della forza di gravità.

38 **19.30 Acqua GAG** vedi nr. 12

SA
6 **Spettacoli**

39 **11.10 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 1 e 2
40 **12.10 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 3 e 4
41 **13.30 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 5 e 1
42 **16.00 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 2 e 3
43 **19.30 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 4 e 5

≈ Dimostrazioni

44 **10.30 Acqua Pilates** vedi nr. 8
45 **13.30 Hydrobike** vedi nr. 7
46 **16.30 Acqua Gym** vedi nr. 37
47 **18.30 Acqua GAG** vedi nr. 12

DO
7 **Spettacoli**

48 **11.30 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 1 e 2
49 **12.45 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 3 e 4
50 **14.00 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 5 e 1
51 **15.15 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 2 e 3
52 **16.30 Show Danza**
spettacoli gruppi casting 4 e 5
53 **18.00 Finale & Premiazione**
concorso gruppi casting

≈ Dimostrazioni

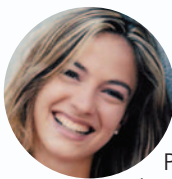
54 **10.30 Hydrobike** vedi nr. 7
55 **12.30 Acqua Pilates** vedi nr. 8
56 **16.30 Acqua Gym** vedi nr. 37

Presenters Nazionali & Internazionali



Monika Björn - SE

Monika Björn è un reale pioniere dello Spinning®. Pratica questa disciplina da 10 anni e ha più di 14 anni di esperienza nel settore della salute e del fitness. Ha ispirato, motivato ed educato istruttori in tutto il mondo ed è stata Presenter nelle migliori convention in Europa, in Asia e negli Stati Uniti.



Karin Gehrig - CH

Attrice di professione. Dal 2004 formatrice presso la scuola di "People in motion" e Presenter internazionale di grande successo. Il suo punto forte è la Dance-Aerobic. Karin è un'insegnante polivalente, dà corpo ed anima nelle sue lezioni, più del 100%.



Saskia Alessandrelli - IT

Romana di nascita per metà tedesca è nel mondo del fitness da 15 anni. Con un precedente di spicco come atleta competitiva, collabora dal 1999 con l'azienda Les Mills International dove dal 2004 ricopre il ruolo di responsabile del settore della Formazione in Italia e Svizzera Italiana.



Ivan Robustelli - IT

Dopo anni di competizioni di aerobica ai massimi livelli (Campione del mondo ed Europeo 2001) e dopo un percorso formativo ed educativo con Euroeducation e G. Retmar, all'estro coreografico si unisce una metodologia didattica precisa.



Paolo Michieletto - IT

Dottore in scienze motorie e docente presso l'Università di Torino. Sono ormai diversi anni che si occupa di tutto ciò che riguarda l'attività fisica in acqua. Ideatore del programma Fit Lates, ultima novità per quanto riguarda l'attività in acqua.



Romina Ciccarelli - IT

Figlia d'arte. Ha un solo grande difetto: Non sa smettere di ballare. Ballerina in una trasmissione televisiva "Compagnia bella" si è da tempo specializzata nella Aero - Classic Dance e l'Hip Hop. Da 4 Anni Presenter Italiana in svariate convention.



Sandra Bonacina - CH

Fisioterapista, docente di educazione fisica, docente di fitness e ginnastica presso l'Università ETH di Zurigo. Master trainer e ideatrice del T-Bow, un allenamento basato sulla tonificazione di tutto il corpo attraverso una tavola propriocettiva.



Donatella Forte - IT

Insegnante di gran livello in Lombardia con oltre 20 anni di esperienza. Specializzata nel metodo Pilates della Polerstar, unico metodo che utilizza un approccio innovativo e scientifico di Josef Pilates.



Luigi Perego - IT

Arriva dallo sport agonistico in particolare MTB e ciclismo partecipando alle più prestigiose Grand Fondo in programma. Promoter Italian Spinning® Team Lombardia. Istruttore Spinning JGSI Star 2.



Gianluca Pertile - IT

Gianluca ha raggiunto il livello più alto come istruttore Indoor Cycling (gold level) e dal 2003 che fa ufficialmente parte del Schwinn® National Team. Vanta un passato ricco di soddisfazioni nello sport agonistico in particolare nel nuoto.



Daniele Crespi - IT

Comincia la carriera con l'Indoor Cycling nel 1999, in aprile 2005 supera il test star 3. Oggi fa parte del Italian Schwinn® Team e insegna in svariate palestre con grande successo e professionalità.



Luca Prota - CH

Spinning® Master instructor e istruttore del sistema d'allenamento OWN-Zone della Polar. Luca si è ora dedicato al triathlon come atleta nella disciplina di Ironman. Riveste da tempo il ruolo di responsabile del gruppo Spinning® per la Svizzera.

SA **Workshop Acqua Fit Lates**
6 30 **10.00 - 13.00** (parte 1)
15.00 - 18.00 (parte 2)

Il sistema "Acqua Fit Lates"® si fonda sull'unione di movimento, controllo e respirazione. Unendo queste tre importanti sezioni della locomozione

umana si può giungere a migliorare tonicità, sensibilità e percezione di sé stessi.
 Prezzo: CHF 75.- Master: Paolo Michieletti

Modulo d'iscrizione

Nome	* eventi gratuiti		** eventi masterclass	
Cognome	VE nr.	<input type="text"/>	GIO nr.	<input type="text"/>
Via	SA nr.	<input type="text"/>	VE nr.	<input type="text"/>
Città	DO nr.	<input type="text"/>	SA nr.	<input type="text"/>
telefono				<input type="text"/>
data di nascita				<input type="text"/>
e-mail				<input type="text"/>
	6 Apportare nella casella il numero del corso prescelto. * Ingresso fiera obbligatorio CHF 10.- netto		20 + 21 CHF 40.- 22 CHF 20.- 23 CHF 15.- 30 CHF 75.- DO nr. 24 25 26 27 28 29 per lezione CHF 15.- giornaliera CHF 25.-	
Da spedire a: Simar SA, Via Montalbano 2, 6925 Gentilino, fax 091 994 66 48, www.fitexpo.ch, unitamente alla ricevuta dell'avvenuto pagamento (solo per corsi a pagamento) sul conto CCP 69 -10527-0. Si garantisce la riservazione solo dopo l'iscrizione e il pagamento in ordine di data.			<input checked="" type="checkbox"/> Apportare una crocetta sul corso desiderato. ** Iscrizione e pagamento anticipato obbligatorio (ingresso fiera incluso)	

Tisana 2006;

Padiglione Armonia, Benessere, Salute e Fitexpo

Guida ai punti di ristoro

Il Guardiano del Farro

Bar biologico: leguminose in insalata, polenta di farro, focacce di farro, diversi paté di lenticchie e ceci, panini vegetariani, panini a base di salumeria biologica, caffè biologico e sostituto del caffè biologico.

Indien Food Line

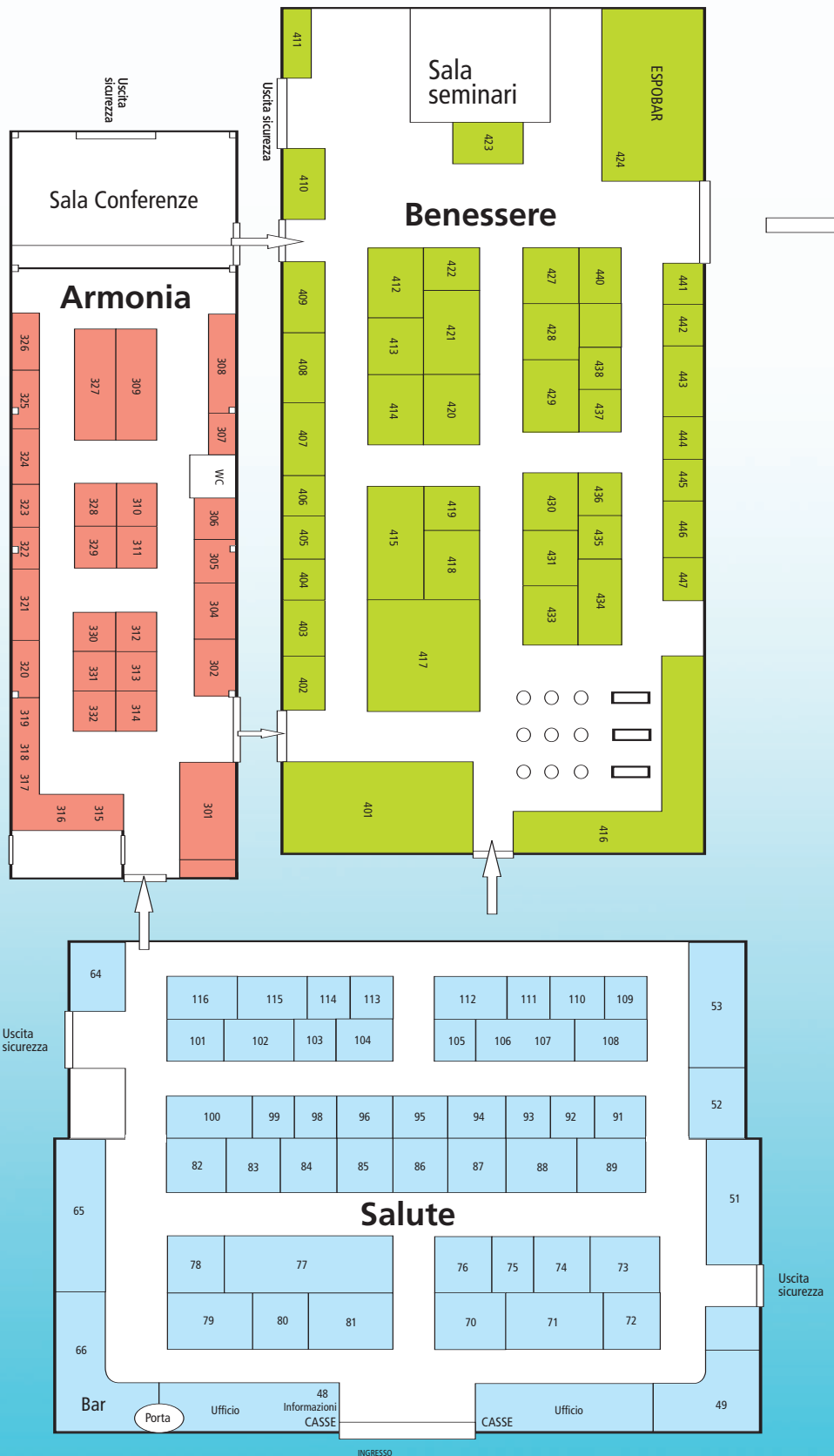
Alimentazione tipica indiana e asiatica, sushi.

Ristorante Pizzeria Commercio

Vasta scelta culinaria à la carte, cucina tipica locale, oltre 40 pizze a scelta cotte nel forno a legna.

Ristorante Expo-Bar

Piatto della salute a base di cereali e prodotti di soja, scelta à la carte, specialità della casa: "Tartare di manzo"





Concorso Tisana 2006

- 1° premio** Fr. 1225. **1 buono per un Viaggio Evento "Shiatsu sul Mar Rosso"** presso il Domina Coral Bay Resort & Casino prestigioso resort a cinque stelle a Sharm El Sheikh dal 9 al 16 Luglio 2006. Compreso: Volo speciale ITC andata e ritorno. Trasferimento privato dall'aeroporto all'hotel. Sistemazione in camera doppia Oasis - 7 notti. Trattamento di pensione completa. Offerto da Domina Travel in collaborazione con Ecolife Internatinal Shiatsu School e Unione Italiana Shiatsu. Pad Salute, Stand 53.
- 2° premio** Fr. 900. **3 buoni per un corso introduttivo di Shiatsu** della durata 2 giorni del valore di Fr. 300.-. Offerto da Ecolife scuola internazionale di Shiatsu Piazza Agrippa 12 20141 Milano. Pad. Salute Stand 53
- 3° premio** Fr. 300. **1 buono acquisto di Fr. 300.-** da spendere in farmacia. Offerto da Farmacia Dr. Claudio Migliore Via Canova 16 6900 Lugano. Pad. Salute stand 74
- 4° premio** Fr. 300. **3 Buoni** (Fiori di Bach, Massaggio classico, Riflessologia, Shiatsu) da utilizzare presso l'associazione Entronauti. Offerti da Associazione Entronauti Via G. Guisan 4 6962 Viganello tel. 091 9711530.
- 5° premio** Fr. 269. **4 confezioni di LINFSEBET**, 4 valigette contenenti 3 + 1 bottiglie da 750 ml di LINFABET pura linfa di Betulla da agricoltura biologica. Offerti da Vegetal Progress. Pad. Salute stand 91
- 6° premio** Fr. 166. **1 cosmetico naturale per la cura del viso** non testato su animali senza conservanti, profumi o oli minerali di sintesi, estratti o altri organismi modificati geneticamente. Offerto da Nampex SA. Pad. Salute stand 76
- 7° premio** Fr. 150. **5 Set del rimedio "Rescue"** dei fiori di Bach del valore di Fr. 30.- l'uno. Offerti da Laura Neri Bach Practitioner, www.fioridibach.info. Pad. Salute stand 105
- 8° premio** Fr. 122. **2 Set per prevenire la cellulite** del valore di Fr. 61. Offerti da Biolyt. Pad Salute stand 100.

giovedì, 4. Maggio 2006

Conferenze e Seminari Tisana 2006

GIOVEDÌ 4 maggio 2006

15.30-16.45 sala benessere
"Fai Funzionare Bene la Tua Mente"

16.30-17.30 sala armonia
"Vieni a conoscere le danze dei fiori di Bach e altre danze curative"

17.00-18.00 sala benessere
"Iniziazione al contatto con lo spirito guida"

18.15-19.15 sala benessere
"I Fiori di Bach per vivere il Qui e Ora"

19.00-21.45 sala armonia
"L'Ayurveda nella realtà terapeutica oncologica: l'innescio della guarigione?"

19.30-22.00 sala benessere
"Meditando con Anando: per rilassare tensione e stress della vita di tutti i giorni e fare amicizia con il tuo corpo."

VENERDÌ 5 maggio 2006

10.15-11.15 sala armonia
"Apparecchi per le terapie con le Frequenze"

10.45-11.45 sala benessere
"Esperienze, opportunità e risultati dal mondo della mobilità sostenibile"

11.30-12.30 sala armonia
"I sette livelli dell'aura e la loro interpretazione"

12.00-13.00 sala benessere
"Correzione dell'allineamento del bacino senza intervento manuale sul corpo"

12.45-13.45 sala armonia
"Il godurioso regno di infallibili peccatori, santi e eretici"

13.15-14.15 sala benessere
"Cosa è la terapia Craniosacrale?"

14.00-15.00 sala armonia
"Salute tramite la depurazione"

14.30-16.30 sala benessere
"Respirare & ridere & relazionare"

15.15-16.15 sala armonia
Scuola di Guarigione Koch & Beck

16.30-17.30 sala armonia
"Ecologia del corpo ed Ecologia della mente"

16.45-17.45 sala benessere
"Dien' Cham' Riflessologia facciale"

17.45-18.45 sala armonia
"Meditazione - l'esperienza dell'Essere"

18.00-19.45 sala benessere
"Dimmi come sei nato"

19.00-20.00 sala armonia
"Metodo Hort TM Biocampo, colonna vertebrale e sistema nervoso"

20.00-22.00 sala benessere
"Rilassamento e salute"

20.30-22.00 sala armonia
"I cerchi nel grano"

SABATO 6 maggio 2006

10.30-12.00 sala armonia
"Le quattro nobili verità: come risolvere i nostri problemi umani"

11.00-12.30 sala benessere
"Trasforma crisi e problemi in successi"

12.15-13.15 sala armonia
"Belli e Sani"

12.45-13.45 sala benessere
"Meteopatia"

13.30-15.45 sala armonia
"Malattia per risolverla... conoscerne la causa invece di combatterla"

14.00-16.30 sala benessere
"Scuola di Illuminazione di Ramtha: Scuola di Antica Saggezza"

16.00-17.00 sala armonia
"Alimentazione, supplementazione alimentare e attività fisica in medicina antinvecchiamento"

17.00-20.00 sala benessere
"Salute cardio-vascolare e peso ideale, cosa significa e come ottenerli per vivere meglio e più a lungo?"

17.15-18.15 sala armonia
"Cosa è la Terapia Craniosacrale?"

18.30-20.00 sala armonia
"Le forze esercitate sul piede a favore dell'attività sportiva"

20.30-22.00 sala armonia
"Incontro con ASCA Fondazione per il riconoscimento e lo sviluppo delle terapie alternative e complementari"

20.30-23.00 sala benessere
"Il rilassamento della mente"

DOMENICA 7 maggio 2006

10.15-13.15 sala armonia
"Cosmeceutici e Fitoceutici"

10.15-11.15 sala benessere
"Introduzione e aggiornamenti sul metodo Clark"

11.30-12.30 sala benessere
"Biofisica: la medicina del futuro e oltre"

12.45-13.45 sala benessere
"Introduzione alla Biodanza sistema Rolando Toro"

13.45-14.45 sala armonia
"Humanity's Team"

14.00-16.00 sala benessere
"REIKI - La legge Angelica nell'essere umano"

15.00-16.00 sala armonia
"I tre principi per la nostra bellezza e salute: depurazione, pulizia e rigenerazione!"

16.15-17.15 sala armonia
"Il piede dell'anziano"

16.30-18.30 sala benessere
"Ayurveda per ogni giorno"

17.45-19.00 sala armonia
"Il manuale di medicina energetica psicosomatica"

18.45-19.45 sala benessere
"Rappresentazione teatrale: siamo tutti uno, non creiamo barriere"

19.15-20.15 sala armonia
"L'argilla come disintossicante"

giovedì, 4. Maggio 2006

Casting

Giovedì, 4. Maggio si preannuncia un grande spettacolo, alle ore 18.45 si terrà un Casting di danza/aerobica. Ai migliori 5 gruppi verranno assegnati i vari spettacoli che si terranno durante tutta la manifestazione Fitexpo. I gruppi prescelti presenteranno delle ditte di abbigliamento sportivo, partecipando inoltre automaticamente ad un concorso con la finale, che si terrà domenica 07. Maggio alle ore 18.00.

Data/ora

4 Maggio
ore 18.45

Luogo

Centro Esposizioni
Lugano
Pad. Fitexpo

Concorso

Domenica 7 maggio verrà eletto il miglior gruppo, i premi in palio sono:

1° premio Fr. 2'000.-
2° premio Fr. 750.-
3° premio Fr. 500.-
4° premio Fr. 350.-
5° premio Fr. 250.-

fitexpoevent
highlight

venerdì, 5. Maggio 2006

Indoor Cycling®

Masterclass Schwinn® Indoor Cycling di 100 min; Gianluca e Daniele vi accompagneranno attraverso un percorso virtuale cadenzato da un tema musicale con l'ausilio di Schwinn® Bike, tantissima energia e divertimento.



Programma

Team teach
18.45 - 20.15

Presenter

Daniele Crespi
Gianluca Pertile

Prezzo (ingresso fiera incl.)

100 minuti

20.- CHF
15.- €

fitexpoevent
highlight

sabato, 6. Maggio 2006

Spinning®

Manifestazione ufficiale FISPIN, 2 ride cariche di energia e carisma dei presenters, tra cui Monika Björn, grande star dello Spinning® conosciuta in tutto il mondo. Speciale evento Spinning® da non perdere, la partecipazione è obbligatoria!



Fascia A

14.00 - 15.00
Monika Björn

15.00 - 16.00
Luigi Perego

Fascia B

16.15 - 17.15
Monika Björn

17.15 - 18.15
Luca Prota

Prezzi (ingresso fiera incl.)

1 fascia
CHF 30.- / 20 €

2 fasce
CHF 40.- / 27 €

fitexpoevent
highlight

domenica, 7. Maggio 2006

Fit & Fun

Presenter internazionali daranno vita a questa grande giornata all'insegna del movimento, divertimento e fitness con lezioni di step, dance-aerobic, hip hop, aerobica, dance-step e indoor cycling.



10.30 - 11.30
Step-Coreography
Ivan Robustelli

11.45 - 12.45
Dance Aerobic
Karin Gehrig

13.00 - 14.00
Aero-Competition
Ivan Robustelli

14.15 - 15.15
Dance-Step
Karin Gehrig

15.30 - 16.30
Hip Hop
Romina Ciccarelli

16.45 - 17.45
Indoor Cycling
Gianluca Pertile

Prezzi (ingresso fiera incl.)

per lezione
CHF 15.- / 10 €

giornaliera
CHF 25.- / 17 €



**CHI SI ALLENA, RISPARMIA! CONTRIBUTO FINO A
FRANCHI 600.- SUL VOSTRO ABBONAMENTO FITNESS!**

CONTATTATECI SENZA IMPEGNO

NUMERO GRATUITO 0800 80 90 80

SWICA Organizzazione sanitaria a Lugano e Bellinzona

www.swica.ch – lugano@swica.ch – bellinzona@swica.ch

sponsor ufficiale:

SALUTE E SICUREZZA **SWICA**

co-sponsor

FIT-EQUIP



RÖHNISCH
women only

