


"Decisiva è l'anticipazione!"
Karl Popper "Il Change Management che innova"

Trovo Lavoro

La differenza tra cercare e trovare.

CORRIERE DELLA SERA 
SPORT

 Home / Sport

Cerca



nel sito

nel cc



TrovoViaggi

TrovoLavoro

Formazione

TrovoCasa

Cataloghi

NEWS

Cronache

Politica

Esteri

Economia e finanza

Spettacoli e cultura

Sport

Scienze e tecnologie

ViviMilano

Italian Life

中文版本

OPINIONI

Editoriali e commenti

Il documento

Forum

Italians

MULTIMEDIA

Homepage

Online TG

Video Meteo

Video / Gallery 

Foto del giorno

RadioNews

SPECIALI

Serie A

Coppe

Formula 1

Motomondiale

Mediterraneo

Calendari 2006

Grande Fratello

2006

Tutti gli speciali

SALUTE

Corriere Salute

Sportello Cancro

OK

Convegni, esibizioni e prove pratiche: appuntamento dal 24 al 28 maggio

STRUM

Sbarca a Firenze la vetrina del fitness

Alla Fortezza da Basso la 18esima edizione della rassegna dello sport e del benessere. Prove speciali per aggiudicarsi l'ingresso

FIRENZE - All'insegna della filosofia «Sweat & Smile for a better life», l'edizione 2006 del Festival del Fitness, a Firenze dal 24 al 28 maggio, celebra il fitness e la sua capacità di migliorare la qualità di vita. «Per completare un vero e proprio stile di vita, mancava ancora un elemento di fondamentale importanza: la cultura - ha sottolineato Gabriele Brustenghi, ideatore e organizzatore della manifestazione -. E Firenze consentirà al Festival del Fitness di concludere il percorso iniziato diciotto anni fa: dai muscoli di Mr. Olympia (1989), alle visite guidate di corsa o in camminata veloce ai Musei, ai monumenti di Firenze».

VI

IF

IN

IN RET

Il sito u
Fitness

Il fitness va in festival



ASSALTO ALLA FORTEZZA - Nato nel 1989, il Festival del Fitness, in 18 anni di vita, si è affermato come la più importante manifestazione di fitness al mondo, l'unico evento mondiale che ha consentito a 90 mila persone insieme di fare sport, più della maratona di Londra e di New York. Per l'edizione 2006, che si svolgerà nella straordinaria cornice di Fortezza da Basso, sarà concesso un pass gratuito a chiunque effettuerà con successo una delle performance appositamente predisposte e che coinvolgeranno le più importanti piazze di Firenze. La «Presca della Fortezza» è la più importante. Chiunque riuscirà a conquistare l'inespugnabile maniero, impresa mai realizzata dall'anno della sua costruzione nel 1534, arrampicandosi su scale di corda appositamente predisposte e messe in sicurezza, vincerà l'ingresso al Festival, la fotografia dell'impresa ed una medaglia ricordo. L'altra iniziativa, che unisce cultura e sport è il «World Runner», organizzata in collaborazione con Firenze Marathon e la rivista Runner's World. Chiunque potrà seguire i runner di Firenze Marathon, a patto di farcela col fiato, che con ritmi differenti in base al proprio allenamento, faranno visitare i monumenti, le piazze e i musei di Firenze.

LE NOVITA' - Fedele alla propria fama di anticipatore di tendenze, il Festival del Fitness quest'anno sarà sotto il segno della fusion: attività differenti unite ed armonizzate fra di loro. Fusion è il Pilates disciplina molto popolare fra gli attori di Hollywood e portata alla ribalta da Madonna, rappresentata al festival da "Pilates 360°", un evento interamente dedicato a questa disciplina che, in

VIAGGI

Itinerari
Destinazioni
Troviavaggi
Outlet

RUBRICHE

Cinema
Agenda 7 giorni
Sorpresa!
Quiz
Musica
Vita digitale
Animali
Moto
Barche
Giochi e pronostici
Donna e mamma
Ricette
Corriere dei Piccoli

SERVIZI

Corriere Store
Annunci
Corriere Mobile
Newsletter
Meteo
Traffic News
Prezzi benzina
Pagine Bianche
Pagine Gialle
Rassegna stampa
Internazionale
Noi Due
Legale
Alberghi d'Italia

CORRIERE

Sul Corriere di oggi
Il Corriere in e-
dicola
Archivio storico
Corriere Eventi
Fondazione
Lettere al Corriere
Edizioni locali
Iniziativa in edicola
Via Solferino
Abbonamenti
Scrivici
Pubblicità

I nostri siti

un perfetto coinvolgimento della mente e del corpo, coniuga la ginnastica a corpo libero a movimenti dello yoga. Ancora fusion per l'Healthness: questa volta fra il fitness ed il benessere. Nelle grotte, all'interno del quartiere monumentale della Fortezza da Basso, si potranno sperimentare, per tutti i cinque giorni, le "Vie del Benessere". Un percorso sensoriale tra immagini, suoni, profumi, massaggi, che cattura i sensi. Fusion è la Macumba, un mix di aerobica e balli latino americani, importata dal presenter colombiano Alvaro, che si esibirà con un gruppo di percussionisti live a supporto.

STAR E ASPIRANTI - Sarà Juri Chechi, il presidente del Comitato d'onore del 18° Festival del Fitness, composto da grandi personalità mondiali dello sport e del fitness: Gary Hall, il nuotatore più veloce al mondo e l'atleta americano che ha ottenuto il maggior numero di allori olimpici, Dino Meneghin, Andrea Lucchetta, Joe Weider, il guru del fitness mondiale, Debora Compagnoni, Antonio Rossi, Paolo Rossi, Marc Girardelli. Ogni giornata del Festival avrà l'onore di ospitare una personalità dello sport mondiale con Juri Chechi, perfetto padrone di casa, accompagnato da Cristina Chiabotto, madrina del Festival.

IL REALITY - Per la prima volta in Italia, il Personal Trainer più famoso al mondo: Gunnar Peterson (da lui si allenano Angelina Jolie, Sylvester Stallone, Jennifer Lopez, Ben Affleck e tutti i grandi campioni dei Los Angeles Lakers) parteciperà al convegno "Il fitness che verrà", che avrà luogo mercoledì 24 maggio. Al Festival si potrà partecipare alle selezioni di R4F 2007, il primo reality di corsa. Verranno selezionati 10 concorrenti, fuori forma fisica che avranno la possibilità di cambiare il loro stile di vita sedentario. In 8 mesi, con l'aiuto di medici, personal trainer e nutrizionisti, riusciranno nell'"impresa" di correre la loro prima 10km. In collaborazione con la rivista Correre e con Rosassociati di Gabriele Rosa, uno dei più prestigiosi coach di corsa al mondo.

NEL SEGNO DEL SOCIALE - Il festival, come ogni anno, ha pensato anche a delle prove per diversamente abili: il *Racing Wheels* è un percorso ad ostacoli per dimostrare le difficoltà che si incontrano quotidianamente con la sedia a rotelle. Un tempo, la classifica finale e un vincitore. *Oka*: un gioco che con semplicità e fantasia consente a normodotati e diversamente abili di cimentarsi in piccole prove sportive, alleggerendo le barriere psicologiche e ponendo gli uni e gli altri in modo più paritetico.

FITNESS TV - Per avere informazioni sulle moltissime attività e iscriversi ai corsi ci si può collegare al sito internet del Festival (www.fitfestival.it). Da qui ogni giorno il primo esperimento di broadband tv interamente dedicata allo sport trasmetterà il primo programma televisivo "for active people" realizzato in una delle dieci più belle città al mondo, che per cinque giorni diventerà una grandissima palestra virtuale a cielo aperto.

Arianna Chieli

24 maggio 2006

Passport

Tutti i video dei gol della serie A, gli articoli esclusivi, le grandi statistiche e molto altro su **Gazzetta Passport: abbonati subito!**