



Gara

La Sfida Bodybuilding 80-90-oltre 90 kg
Qualificante Arnold Classic Amateur '09

Bodyfitness categoria unica
Qualificante Arnold Classic Amateur '09

Classic Bodybuilding Altezza Peso
Qualificante Mondiali '09

I Trofeo Weider Under 23
per Juniores

Orario	Attività
10:00-13:00	Registrazione e peso atleti sul palco
18:00	Inizio gara

Expo

Le migliori marche per fitness, palestra,
tempo libero, anteprime e offerte speciali.

Ristoranti convenzionati

Ristorante Al Bergamotto
all'interno dell'Hotel Rosa dei Venti
Menu atleti a euro 20,00: primo piatto, carne con verdure,
caffè.

Ristorante Buenavista
(di fronte al Teatro del Casino) Corso Inglese 15 Tel. 0184
509060
Ottimi piatti argentini e grigliate di carne.

Ristorante Pizzeria O'Scugnizzo
Via Marsaglia 11. Per prenotazioni: 335 1676857
Oltre alle specialità della casa, menu atleti. Aperto anche
domenica notte dopo la gara!

Victory Morgana Bay
Lungomare Trento e Trieste 16. Tel: 0184 591620
Stupenda location dove potete degustare sushi preparato da
autentico cuoco giapponese oltre ad un menu
internazionale. Aperto sia a pranzo che a cena.

Ristorante Bar Saporì
Terzo piano del Palafiori. Sempre aperto.
Menu atleti (pollo, vitello, pasta, riso, verdura e frutta) e
servizio bar. Prenotare al peso atleti.

Kebabìs
Terzo piano del Palafiori. Sempre aperto.
Piatti kebab, carne di vitello su spiedo girante, insalate,
panino kebab.

Elenco sponsor:



Biglietti :

GRATUITO Expo e lezioni collettive

Gara €20,00

Seminari €10,00-20,00

su www.nottedecampioni.com

tel. 0184576235

Brochure realizzata grazie a:



Vieni e allenati gratis,
conosci i campioni,
impara dai seminari,
assisti alla gara di bodybuilding!



Palafiori
Corso Garibaldi, sn
SANREMO
Domenica
16 novembre 2008

Master Classes

Orario	Ballo latino americano	Maestri
Lezioni GRATUITE offerte da Latin Power Dance Co		
14:30-15:30	Salsa livello principianti	Luca D. Cristina
15:30-16:30	Bachata	Zanello
16:30-17:30	Baby Salsa (ballerini dai 5 ai 15 anni)	Tiziana Arancio
17:30-18:30	Cha Cha Cha	D'Addino
18:30-19:30	Salsa livello principianti	Luca Geisa Rodriguez

Orario	Master Class GRATUITE dirette da Roberto Nalbone
Lezioni organizzate dalla scuola A.S.D.: "Danza & Fitness by Creativa"	
10:00-10:45	Hip Hop Class
11:00-11:45	Spring Coreo
16:00-16:30	Show
16:30 - 17:00	Hip Hop Class
18:15 - 18:45	Aeroclassic
18:45 - 19:45	Show

Orario	Eventi Fiwalk GRATUITI con Nazareno Marongiu e Cinzia Marchetti
10:00-10:45	Walking/Walkexercise
11:00-12:00	Key Boxe
13:15-14:15	pausa pranzo
14:30-15:30	Muscle Key Boxe
15:45-16:30	Walking/Walkexercise
16:45-17:45	Musclexercise
18:00-18:45	Walking/Walkexercise
19:00-20:00	Walkexercise/Tonificazione

Orario	A. S. D. Thai Boxing Sanremo
dalle ore 15:30 alle 24:00	Thai Boxing: Tecniche dimostrative metodologica di allenamento ai colpitori, muay thai tradizionale, combattimento sul ring. Boxe: Tecniche di allenamento, combattimenti sul ring, avviamento all'attività per i bambini, presentato da Sanremo Boxe. Valetudo: Tecniche di allenamento, stage dimostrativo, applicazione in combattimento, presentato da Pro Fighting Indomita

Orario	A. S. D. Sanremo Boxe con invito della Pugilistica Frediani di Imperia e Pugilistica Carlevarino di Savona.
dalle ore 15:30 alle 24:00	Seduta individuale di allenamento di tutti atleti con gli insegnanti Di Battista e Costacurta della Sanremo boxe, il maestro Frediani della boxe Frediani e i maestri Marcimino e Renesto della pugilistica Carlevarino Seduta allenamento di pugilato (guanti) Seduta di allenamento con colpitori (fox) Possibilità per i ragazzini del pubblico di provare con il maestro per attività giovanile Costacurta

Orario	Master Class Dennis Universe
Lezioni offerte dalle A. S. D. Sport Studio + A. S. D. Dennis Universe + Ginnic Club Imperia	
10:00-10:50	Step Coreografato Barbara Carbonetto - A. S. D. Sport Studio
11:00-11:50	Step Coreografato Barbara Carbonetto - A. S. D. Sport Studio
13:15-14:15	Danza del ventre Jamila -- Ginnic Club Imperia
14:15-16:00	Samba Jamila -- Ginnic Club Imperia
16:00-16:50	Step Tonic Elena Marisa Bardina - A. S. D. Sport Studio + Dennis Universe
17:00-17:50	Fusion Fitness Elena Marisa Bardina - A. S. D. Sport Studio + Dennis Universe
18:00-19:50	Tonificazione arti inferiori e superiori Francesca Brescia - A. S. D. Dennis Universe

Seminari

Orario	Attività
9:30-11:30	Piero Nocerino "Sensazioni Corporee in Movimento" + Domande & Risposte
13:30-15:30	Dennis James & Melvin Anthony, IFBB PRO - Domande & Risposte
15:30-16:30	Cristiana Casoni: "Go Figure/Bodyfitness" + Workshop

BODYFITNESS Super SEMINAR

Indicazioni e consigli per successo e soddisfazione come atleta BODYFITNESS CON **Cristiana Casoni**

GO FIGURE

SEMINAR WORKSHOP DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008 NOTTE DEI CAMPIONI A SANREMO SALA CONFERENZE

SPONSORED BY: **ULTIMATE Italia**

BODYBUILDING Hardcore SEMINAR

2 eccezionali IFBB PRO + SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE CONOSCI I CAMPIONI IMPARA DA LORO

Melvin Dennis The Marvelous The Menace James
Dennis James
Melvin Anthony

SPONSORED BY: **VIFPOWER SPORT NUTRITION**

SEMINARIO DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008 ORE 13:30 NOTTE DEI CAMPIONI A SANREMO SALA CONFERENZE

BODYBUILDING Hardcore SEMINAR

"SENSAZIONI CORPOREE IN MOVIMENTO" + SESSIONE DI DOMANDE E RISPOSTE

UN INTERVENTO quasi da meccanico, UNA PICCOLA MAPPA MENTALE CHE AIUTA A TRADURRE LE SENSAZIONI CORPOREE IN AZIONE.

Imparerete AD ATTIVARE I CANALI SENSORIALI (STANCHEZZA, FAME CRONICA, SVUOTAMENTO MUSCOLARE)

IL SUPERALLENAMENTO ACUTO PUO' ESSERE UNA SITUAZIONE SFRUTTABILE, QUELLO CRONICO NO

SEMINARIO DOMENICA 16 NOVEMBRE 2008 NOTTE DEI CAMPIONI A SANREMO SALA CONFERENZE

SPONSORED BY: **Newtritions**
ALL AROUND YOUR BODY
WWW.NEWTRITIONS.IT