

“La Notte dei Campioni IFBB” presso Palafiori Sanremo domenica 16 novembre 2008 dalle 9 alle 24

Programma dell'intera giornata ***** In corso di aggiornamento *****

Attenzione: devono essere inseriti ancora diversi eventi e i seminari.

Palafiori - Sanremo - domenica 16 novembre 2008



Competizione La Notte dei Campioni IFBB

Orario	Attività
10:00-13:00	Registrazione e peso atleti
18:00	Inizio gara (presto verrà messa online la scaletta di uscita degli atleti)

Per pre-registrazione atleti, telefonare a Dennis Universe 0184 576235. Indicare nome, cognome, categoria, palestra o aree di appartenenza, recapito telefonico.

Eventi Fiwalk GRATUITI con Nazareno Marongiu e Cinzia Marchetti

Orario	Attività
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

Gli orari delle master class potranno subire, per causa di forza maggiore, delle variazioni.

Ad ogni partecipante delle master class verrà regalata una borraccia della Meeting!

Per ulteriori informazioni e iscrizioni: Cinzia Marchetti 348 3033241 o per email a:

maronaza@libero.it

Visita il sito Fiwalk con tutte le attività e i corsi di formazione.

Master Class dirette da Roberto Nalbone

Lezioni organizzate dalla scuola A.S.D.: “Danza & Fitness by Creativa”. Direttore artistico Roberto Nalbone.

Orario	Attività	Istruttrice
10:00-10:45	Hip Hop Class	
11:00-11:45	Spring Coreo	
12:00 -13:00	Spinning	
14:30-15:00	Kettlebell	
15:15-16:00	Spinning	
16:00-16:30	Show	
16:30 – 17:00	Hip Hop Class	
17:15 - 18:00	Spinning	
18:15 - 18:45	Aeroclassic	
18:45 - 19:45	Show	

Master Class Dennis Universe

Lezioni gratuite offerte dalle A. S. D. Sport Studio + Dennis Universe

Orario	Attività	Istruttrice
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		pausa pranzo
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
