



Anche quest'anno Fit&boxe Academy sceglie di essere presente anche alla Infit Convention, innanzitutto con le lezioni di uno dei due master trainer nonché ideatori della disciplina, **Sabino Vanni** sul palco con Fit&boxe classic e Boxe&bo.

**Fit&boxe classic** è la prima realtà in Italia a proporre una disciplina fitness con l'utilizzo del sacco a base mobile. Diffusa attraverso un network di circa 400 istruttori certificati deve il suo successo al metodo originale che permette di proporre lezioni molto versatili, varie ed adattabili. La lezione classica è costruita combinando tecniche proprie di vari sport da combattimento, dalla boxe, kick, thai, in sequenze mai uguali sulla base di musiche prodotte ad hoc per la disciplina.

**Boxe&bo**, format sempre targato Fit&boxe Academy si avvale di un bastone come arma che ha come principale riferimento tecnico l'Arnis Moderna di origine filippina, in particolare per quando riguarda l'uso del bastone singolo (single stick). Come nella Fit&Boxe anche in Boxe&Bo le tecniche derivate dall'Arnis de Mano sono trasformate in chiave fitness così da essere rese sicure per tutti, senza controindicazioni ed allenanti. Proprio perché letti in chiave fitness i movimenti dovranno essere enfatizzati in modo armonico soprattutto con le torsioni e le rotazioni degli arti inferiori.

Presente alla Infit Convetion anche la Trainer dell'Emilia Romagna, **Bianca Bercea** con **Ve&ring**, format sempre targato Fit&boxe Academy. Una metodologia originale ed innovativa, che unisce l'efficacia allenante delle tecniche degli sport da combattimento alla semplicità dei movimenti naturali, quelli classici del fitness, degli sport in generale e della ginnastica, attraverso spazialità, direzioni ed emozioni sonore. Il programma, unico al mondo, è frutto di anni di studio e di percorsi esperenziali di Mario Di Loreto nel campo del Fitness, avvalendosi della supervisione e della grande competenza nel settore di Sabino Vanni.

All'interno della Fiera, potrete poi sperimentare il nuovo format **F<sup>2</sup>**. Ideato e codificato dal Master Trainer **Sabino Vanni**. In una sola parola la Fit&boxe senza sacco. Si articola fondamentalmente in tre grandi aree quella del lavoro tecnico a vuoto, quella del lavoro a coppie (nel quale non è previsto il contatto, ma solo lo scambio tecnico sui guanti del compagno di allenamento) e l'area di raccordo che utilizza esercizi di potenziamento e esercizi tratti dall'allenamento funzionale. L'istruttore diventa sempre più un coach e l'allievo avrà la possibilità di avvicinarsi all'atmosfera di un allenamento da sport da combattimento rimanendo nella sicurezza dell'allenamento fitness che non comporta movimenti controindicati o qualunque cosa vada a ledere il benessere dell'utente. È un allenamento, come la Fit&Boxe, che si svolge a ritmo di musica, che significa che la musica non è solo usata come sottofondo ma scandisce e ritma l'allenamento così da ottenere una lezione continua e fluida di interval training.

In fiera anche il Presenter della Lombardia, Pino Paturzo, il trainer della Toscana e del Piemonte e una rappresentanza degli istruttori certificati F.a.p.i. della Fit&boxe Academy

Uno speciale ringraziamento alla Società Sportiva Dilettantistica Let's go, nelle persone di Sara Ginobili, Anna Facecchia e Michaela Bergamaschi per il lavoro fatto sin qui come organizzatrici e come istruttori oramai consolidate sul territorio bergamasco.

Queste le lezioni del palco Fun Stage 2 :

sabato 1 aprile 2017

11.45 Ve&ring con Bianca Bercea (Trainer Emilia Romanga)

12.30 Fit&boxe Classic con il Master Trainer Sabino Vanni

13.15 Boxe&bo con il Trainer della Toscana e del Piemonte

domenica 2 aprile 2017

11.45 Ve&ring con Bianca Bercea

12.30 Boxe&bo con Sabino Vanni

13.15 Boxe&bo classic con Pino Paturzo