

PALESTRA • CORSA • ALLENAMENTO • ALIMENTAZIONE

Cultura Sport & fitness

www.stressfitness.it

12 ESERCIZI
BASE
per l'abito
in PALESTRA



KICK-POWER & C.
La Nuova disciplina USA

LA DIETA
non basta

Il programma
per iniziare a
correre

scoprite se siete in

sovrappeso



Sulla scena del fitness arriva

FILA PO

Tre stelle del fitness, l'americana Janis Saffel, la francese Chantal Menard e l'italiano Paolo Evangelista hanno preparato un programma di kickboxing ed aerobica che costituirà una delle novità più interessanti di questo inizio di secolo nel mondo del fitness. Tre diverse personalità e tre background differenti si sono uniti nella preparazione di un tipo di allenamento estremamente efficace, che diventerà presto popolarissimo nelle palestre di tutto il mondo. La presentazione ufficiale avrà luogo a Miami dal 14 al 16 Aprile in occasione del Miami Beach Sport & Fitness Festival e quindi a Rimini dal 15 al 18 Giugno per il 12° Festival del Fitness. L'operazione è sostenuta dalla Fila che conferma così la sua determinazione a porre solide basi nell'area del fitness. Una costituenda Associazione, la World Fila Kick Power Association, per la guida di un tecnico dalla sicura reputazione come Carlo Di Blasi, curerà lo sviluppo dell'iniziativa e la formazione degli istruttori con sedi in tutti i più importanti Paesi.

KICK BOXER PROGRAM

foto T.J. Sabo

Janis Saffell
Miami, FL

