

ACSI RIMINI WELLNESS 2023



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA PARALIMPICA
riconosciuto dal
**COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO**

RIMINI WELLNESS 2023

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

1 - 4 JUNE 2023

EXPO CENTRE & RIVIERA DI RIMINI - ITALY



ORARI FIERA

Da giovedì 1 a domenica 4 giugno 2022

Dalle 9.30 alle 19.00

Ultimo giorno dalle 9:30 alle 18:00

**ALLENATI CON NOI 10 ORE AL GIORNO, PADIGLIONE A4,
SUL TUO PALCO SPETTACOLO, TANTE LEZIONI DI FITNESS
E ALLENAMENTI PER TE**

www.acsi.it

L'EVENTO

- ✚ **SUL PALCO:** tante nuove lezioni con i presenter Acsi Fitness
- ✚ **CHALLENGE POWERGAMES:** venerdì 2 giugno e sabato 3 giugno la 3° edizione "ARMS CHALLENGE" gara di Resistenza bicipiti-tricipiti.
- ✚ **FITNESS SHOW:** sabato 3 giugno ore 18,00 esibizioni di bodybuilding e tutti i presenter on the stage
- ✚ **ALLO STAND:** informazioni e assistenza per la gestione di ASD, SSD, APS; affiliazioni; corsi e formazione tecnica; tesserini tecnici; polizze assicurative; servizi per istruttori; servizi per chi gestisce strutture sportive e circoli; progetti per lo sviluppo manageriale; organizzazione di attività ed eventi fitness.

PADIGLIONE A4

<https://www.riminiwellness.com/eventi/eventi-rw/e4705473/macumba.html>

L'entusiasmo sarà lo spirito dell'allenamento nel **padiglione A4**, su un palco travolgente di luci, colori e musica: le vere star saranno gli istruttori!

Si tratta di un progetto italiano per il fitness a 360°: allenati con **MACUMBA FITNESS DANCE, FUNCTIONAL MM** e **POSTURAL MM**, direttore tecnico **Max Imperoli**.

In più:

ACSI (Ente di Promozione Sportiva): tante lezioni diverse da provare grazie ai presenter AcsiFitness di tutta Italia; un desk di informazioni su affiliazioni, servizi gestionali e assicurativi, norme che interessano le palestre e gli istruttori, corsi di formazione; la terza edizione della Arms Challenge, la sfida di resistenza bicipiti e tricipiti aperta a tutti. Direzione tecnica Antonella Lizza.

RITMO DO BRAZIL: presenter André Cruz e Tiago Da Silva, un format esplosivo che ha radici nella cultura brasiliana, unisce danza e fitness;

SALSATION: presenter Alejandro Angulo, un format dance fitness.

DIREZIONE TECNICA



ANTONELLA LIZZA, Responsabile Nazionale ACSI per il Fitness & Bodybuilding, consulente legale, opera in questo settore da 40 anni, da molti conosciuta per la sua carriera agonistica con 15 titoli mondiali per il bodybuilding, ultima gara il Mondiale Master 2022 IBFA. Già presenter pluridisciplinare, ha pubblicato 15 libri, centinaia di articoli, presenze in film, radio, TV, pubblicità. Si occupa di eventi e formazione con la scuola Alta Formazione Fitness, una vera testimonial del fitness inteso come educazione al benessere di mente-corpo-psiche.

MAX IMPEROLI, l'ideatore del movimento internazionale Macumba® Dance Fitness, il programma di fitness-dance Made in Italy di Macumba Srl: più si allena il fisico, più la mente allontana i pensieri negativi. Fin da bambino, Max ha la passione per il ballo e per lo sport, è stato ballerino di break dance e nel corso della sua formazione, ha frequentato molti corsi di specializzazione di danza in diversi paesi del mondo, con i migliori presenter internazionali. Si è laureato con lode all'IUSM a Roma, diventando poi personal trainer di attori e professionisti dello spettacolo. Oggi, è a capo dell'azienda Macumba, formatore di corsi fitness a 360° e presenter internazionale.



<https://www.riminiwellness.com/eventi/programma/presenter>



ACSI RIMINI WELLNESS 2023

PROGRAMMA



P	GIOVEDÌ 1 GIUGNO
	12,00 <i>DANIELA CIULLA - STEP COREOGRAFICO</i>
	13,30 <i>ALESSIO MISTRETTA - FUNCTIONAL STEP</i>
	15,00 <i>CIULLA, MISTRETTA, PADALINO - CORE TRAINING FUSION</i>
A	16,00 <i>FEDERICO SAGRATI - R.P.E. Ritmo- Propriocettività - Espressività</i>
	VENERDÌ 2 GIUGNO
	10,00 <i>MIRCA GUERRIERI - AEREOCOMBACT</i>
	11,30 <i>ALESSIO MISTRETTA - STEP CHOREO</i>
L	13,00 <i>AMODIO, ESPOSITO, SANSEVERINO - HULA HOP WORKOUT</i>
	14,30 <i>LORENZO PADALINO - BODY WEIGHT</i>
	17,30 <i>BIO, SAGRATI - R.P.E. Ritmo- Propriocettività - Espressività</i>
	SABATO 3 GIUGNO
C	10,00 <i>RIVA TIERRA BRASILIS - BODY STRONGER</i>
	13,00 <i>DANIELA CIULLA - FITNESS DANCE</i>
	15,00 <i>LORENZO PADALINO - FUNCTIONAL STEP</i>
	18,00 ESIBIZIONI BB, PRESENTER ON THE STAGE SHOW
O	4
	DOMENICA 4 GIUGNO
	10,00 <i>RIVA TIERRA BRASILIS - FLEXtoDANCE</i>
	12,00 <i>FABIO CAMPECE - CORPOLOGY</i>
A	13,00 <i>CARNUCCI, DELLA RAGIONE, GARLOBO - REGGA&TONE</i>

ARMS CHALLENGE

VENERDÌ 3 GIUGNO
DALLE ORE 11,00 ALLE 18,00
SABATO 4 GIUGNO
DALLE ORE 10,00 ALLE 17,00

Seguici sui social:

facebook

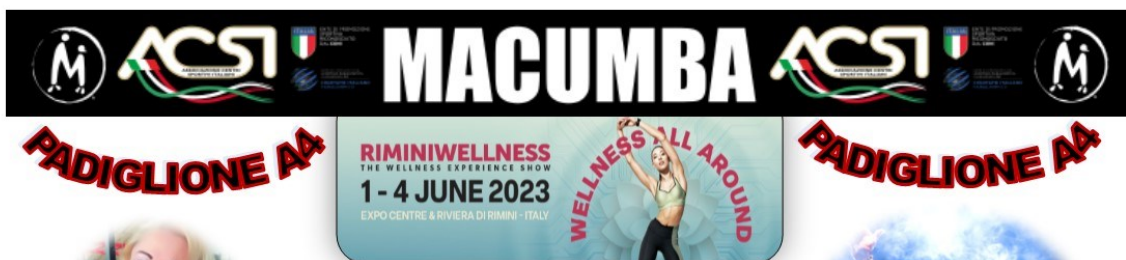
ACSI RIMINI WELLNESS 2023

YouTube



ACSI FITNESS

www.acsi.it



ANTONELLA LIZZA



ANTONIO AMODIO
SERENA ESPOSITO
FILOMENA SANSEVERNO



MAX IMPEROLI



RIVA TIERRA BRASILIS



ALESSIO MISTRETTA



LORENZO PADALINO



GIANLUIGI CARLUCCI
MICHAEL DELLA RAGIONE
ZULEIDIS GARLOBO



DANIELA CIULLA



MIRCA GUERRIERI



FEDERICO SAGRATI



PATRIZIA BIO



FABIO CAMPECE

**ALLENATI
CON NOI**

6

GIOVEDÌ 1 GIUGNO

12,00 – 12,30	<i>Daniela Ciulla</i> STEP COREOGRAFICO Sistema di allenamento con l'utilizzo dello step su base musicale che prevede transizioni coreografiche proprie della danza e dall'aerobica.
13,30 – 14,00	<i>Alessio Mistretta</i> FUNCTIONAL STEP Una lezione con l'utilizzo dello step su base musicale che prevede transizioni proprie dell'allenamento funzionale. Un allenamento ad intervalli di intensità che permette di sviluppare, coordinazione, destrezza, oltre che aumentare la resistenza muscolare e cardiovascolare senza sovraccarico.
15,00 – 15,30	<i>Daniela Ciulla, Alessio Mistretta, Lorenzo Padalino</i> CORE TRAINING FUSION Lezione incentrata sui muscoli del baricentro del corpo. Si sviluppa attraverso sequenze dinamiche e movimenti fluidi volti al condizionamento del core. Il tutto guidato da un incedere di schemi che si evolvono a tempo con la musica.
16,00 – 16,30	<i>Federico Sagrati</i> R.P.E. Ritmo- Propriocettività - Espressività Tre caratteristiche fondamentali che sinergicamente intervengono in qualsiasi gesto tecnico. Noi vi presentiamo il modulo, voi metteteci la forza!

VENERDÌ 2 GIUGNO

10,00 - 10,30	<i>Mirka Guerrieri</i> AEREO COMBACT Allenamento efficace, divertente, motivante, finalizzato al raggiungimento di un benessere psico-fisico adatto a tutte le età. Mix che unisce sport da combattimento al fitness al tempo di musica. Migliora le capacità condizionali e coordinative, la ipertonificazione di tutto i distretti muscolari e la capacità cardiocircolatoria.
11,30- 12,00	<i>Alessio Mistretta</i> STEP CHOREO Sistema di allenamento con l'utilizzo dello step su base musicale che prevede transizioni coreografiche proprie della danza e dall'aerobica. Tecnica di allenamento aerobico che permette di sviluppare la coordinazione, migliorare le qualità mnemoniche, aumentare la resistenza cardiovascolare senza il bisogno di dover ricorrere all'utilizzo di tools di sovraccarico.
13,00 - 13,30	<i>Antonio Amodio, Serena Esposito, Filomena Sanseverino</i> HULA HOP WORKOUT Immergiti in un corso dinamico e funzionale con l'utilizzo di un attrezzo inusuale...Il divertimento ne fa da padrone ma la fatica si sente e come!
14,30 - 15,00	<i>Lorenzo Padalino</i> BODY WEIGHT Sistema di allenamento "a corpo libero". Tecnica di allenamento intenso che permette di sviluppare l'elasticità, la forza e le resistenza dei muscoli . Il tutto rigorosamente a tempo di musica.
17,30 – 18,00	<i>Patrizia Bio, Federico Sagrati</i> R.P.E. Ritmo- Propriocettività - Espressività Tre caratteristiche fondamentali che sinergicamente intervengono in qualsiasi gesto tecnico. Noi vi presentiamo il modulo, voi metteteci la forza!

ACSI RIMINI WELLNESS 2023

7

SABATO 3 GIUGNO

10,00 10,30	<i>Riva Tierra Brasilis</i> BODY STRONGER Allenamento di alta intensità che unisce l'efficacia degli esercizi per potenziamento muscolare e miglioramento dell'efficienza del sistema cardiovascolari e respiratorio
13,00 – 13,30	<i>Daniela Ciulla</i> FITNESS DANCE Allenamento precoreografato che mescola i movimenti dell'aerobica a quello di diverse danze con repentine variazioni di ritmo.
15,00 – 15,30	<i>Lorenzo Padalino</i> FUNCTIONAL STEP Una lezione con l'utilizzo dello step su base musicale che prevede transizioni proprie dell'allenamento funzionale. Un allenamento ad intervalli di intensità che permette di sviluppare, coordinazione, destrezza, oltre che aumentare la resistenza muscolare e cardiovascolare senza sovraccarico.
18,00 – 19,00	FITNESS SHOW Esibizioni di bodybuilding e fitness, tutti i presenter on the stage

DOMENICA 4

10,00- 10,30	<i>Riva Tierra Brasilis</i> FLEXtoDANCE Disciplina aerobica nella quale l'allievo non è vincolato a complessi passi di danza coreografati, potendo così ballare, in linea con le sue abilità e attitudini, i più svariati ritmi e stili di danza caraibici e latini. Tanti risultati: brucia calorie, potenzia e modella il proprio corpo, migliora il sistema cardiocircolatorio, migliora l'umore, allevia le tensioni e riduce lo stress.
12,00 – 12,30	<i>Fabio Campece</i> CORPOLOGY Metodologia di allenamento che mira al miglioramento del tono muscolare, al raggiungimento di stabilità ed equilibrio, di coordinazione e propriocezione non trascurando l'aumento dell'agilità, resistenza e forza. I cardini su cui poggia sono: concentrazione costante, controllo della respirazione, lentezza e conseguente precisione/consapevolezza nei movimenti. Trae ispirazione dallo yoga ma se ne distacca per la dinamicità e l'uso della musica. Corpology si rivolge a tutte le fasce d'età, a sportivi e non.
13,00 – 13,30	<i>Gianluigi Carnucci, Michael Della Ragione, Zuleidis Garlobo</i> REGGA&TONE Un allenamento che ci trascinerà nell'America Latina con una lezione che mixa danza e tonificazione, il divertimento è assicurato!

**FITNESS
SHOW**

**SABATO 3 GIUGNO ORE 18,00
PALCO ACSI-MACUMBA
Padiglione A4**

**ESIBIZIONI DI BODYBUILDING E FITNESS
TUTTI I PRESENTER ON THE STAGE**

**LA
CHALLENGE**

ARMS CHALLENGE Power Games

GARA DI FORZA RESISTENTE A TEMPO

Maggior numero di ripetizioni - eseguite correttamente e nelle modalità descritte nel regolamento nazionale - nel tempo di 2 minuti ad esercizio e con recupero di 1 minuto tra una prova e l'altra.

Il carico è quello previsto dal regolamento per ogni categoria ed esercizio.

Per la classifica si tiene conto del numero totale (somma) delle ripetizioni valide eseguite nelle due prove.

ACSI RIMINI WELLNESS 2023

ISCRIZIONE E SVOLGIMENTO GARA

La gara si svolge individualmente presso lo Area ACSI (padiglione A4).
L'iscrizione è gratuita, si fa sul posto direttamente prima della prova.

Ogni atleta può scegliere liberamente di sostenere la sua gara in qualunque momento della giornata durante queste fasce orarie:

VENERDI 2 GIUGNO DALLE ORE 11,00 ALLE 18,00

SABATO 3 GIUGNO DALLE ORE 10,00 ALLE 17,00

CATEGORIE E PESO MANUBRI

Maschili

- ✚ FINO A 65 KG – manubri 8 kg
- ✚ DA 65 A 75 KG – manubri 8 kg
- ✚ DA 75 A 85 KG - manubri 10 kg
- ✚ OLTRE 85 KG – manubri 10 kg

Femminili

- ✚ FINO A 52 KG – manubri 2 kg
- ✚ DA 52 A 57 KG – manubri 2 kg
- ✚ DA 57 A 62 KG – manubri 3 kg
- ✚ SOPRA 62 KG – manubri 3 kg



REGOLAMENTO



HAMMER CURL - CURL BICIPITI MANUBRI A MARTELLO

In piedi, braccia distese lungo i fianchi mani presa neutra. Viene considerata valida la ripetizione dal braccio completamente disteso alla flessione completa portando il manubrio a toccare la spalla. Non è ammessa oscillazione del busto. Nei 2 minuti il partecipante può fermarsi tenendo i manubri in mano o poggiandoli a terra, e ripartire appena pronto, durante il recupero il cronometro non viene fermato.



10

FRENCH PRESS - ESTENSIONE TRICIPITI MANUBRIO A DUE BRACCIA



In piedi o seduti, braccia estese sopra la testa con i gomiti vicino alle orecchie, si afferra un manubrio con ambedue le mani presa neutra. Viene considerata valida la ripetizione che da braccia estese porta il manubrio a toccare la schiena dietro alla nuca. E' ammesso scostamento delle braccia dalle orecchie purché non si cambi l'angolazione. Non è ammessa oscillazione del busto. Nei 2 minuti il partecipante può fermarsi tenendo il manubrio in mano o poggiandolo a terra, e ripartire appena pronto, durante il recupero il cronometro non viene fermato.











ex aequo

in caso di punteggi identici (stesso numero di ripetizioni totali dati dalla somma delle due prove tra atleti della stessa categoria) viene considerato come superiore ai fini della classifica l'atleta che ha eseguito maggior numero di ripetizioni nell'esercizio HAMMER CURL

LO STAND

INFORMAZIONI E SERVIZI

-  informazioni e assistenza per la gestione di ASD, SSD, APS; affiliazioni;
-  corsi e formazione tecnica;
-  tesserini tecnici;
-  polizze assicurative;
-  servizi per istruttori;
-  servizi per chi gestisce strutture sportive e circoli;
-  progetti per lo sviluppo manageriale;
-  organizzazione di attività ed eventi fitness.

CONTATTI

www.acsi.it

 fitness@acsi.it

gruppo facebook “ACSI RIMINI WELLNESS 2023”

 <https://www.facebook.com/groups/531145124851175>

  ACSI FITNESS <https://www.youtube.com/@acsifitness>

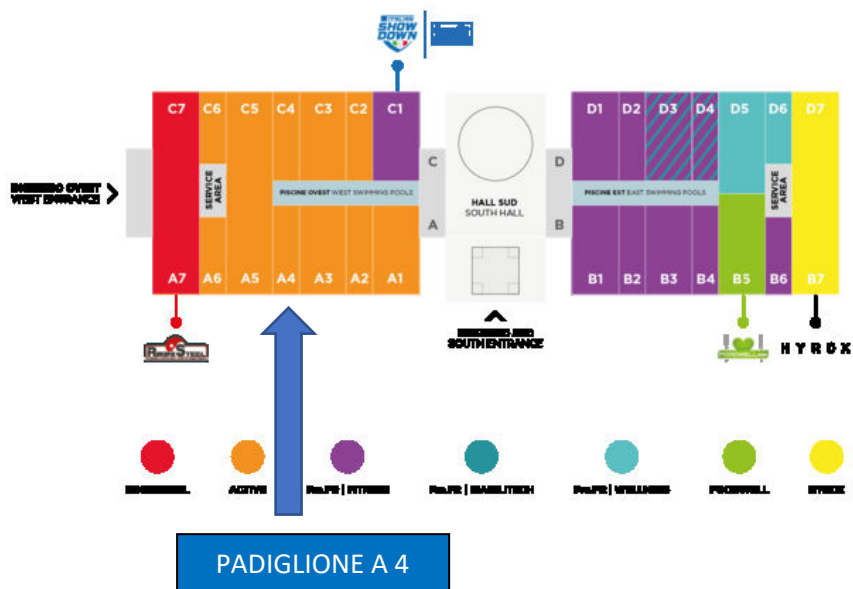
 <https://www.riminiwellness.com/eventi/eventi-rw/e4705473/macumba.html>

www.acsi.it

DOVE
SIAMO

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

IL LAYOUT 2023



PER ARRIVARE IN FIERA **Autostrada:** A14, uscita Rimini Nord (3 km); **Treno:** linea Milano - Bari, stazione interna Rimini Fiera a 50 mt dall'ingresso principale (attiva tutti i giorni della manifestazione) o Rimini Centrale orari sul sito [Trenitalia](https://www.trenitalia.it); **Aereo:** aeroporti di Bologna, Ancona.

ACSI RIMINI WELLNESS 2023

**RASSEGNA
STAMPA 2022**

<https://www.acsi.it/fiera-rimini-wellness-2022-ancora-una-volta-nel-segno-di-acsi/>

<https://www.acsi.it/v2/wp-content/uploads/2022/05/BROCHURE-ACSI-RIMINI-WELLNESS-2022.pdf>



ACSI RIMINI WELLNESS 2023



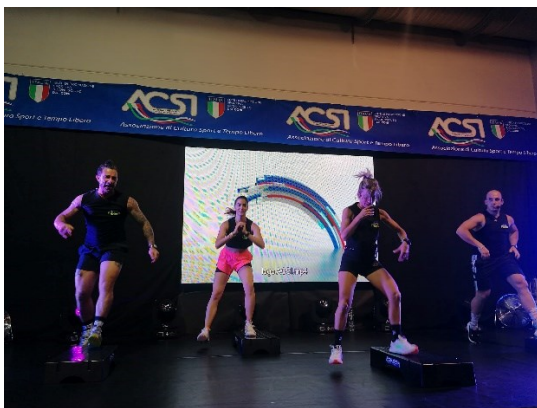
ACSI RIMINI WELLNESS 2023



ACSI RIMINI WELLNESS 2023



ACSI RIMINI WELLNESS 2023



ACSI RIMINI WELLNESS 2023



ACSI RIMINI WELLNESS 2023

