



**FLUC RUN
FESTIVAL**
FITNESS - DAY

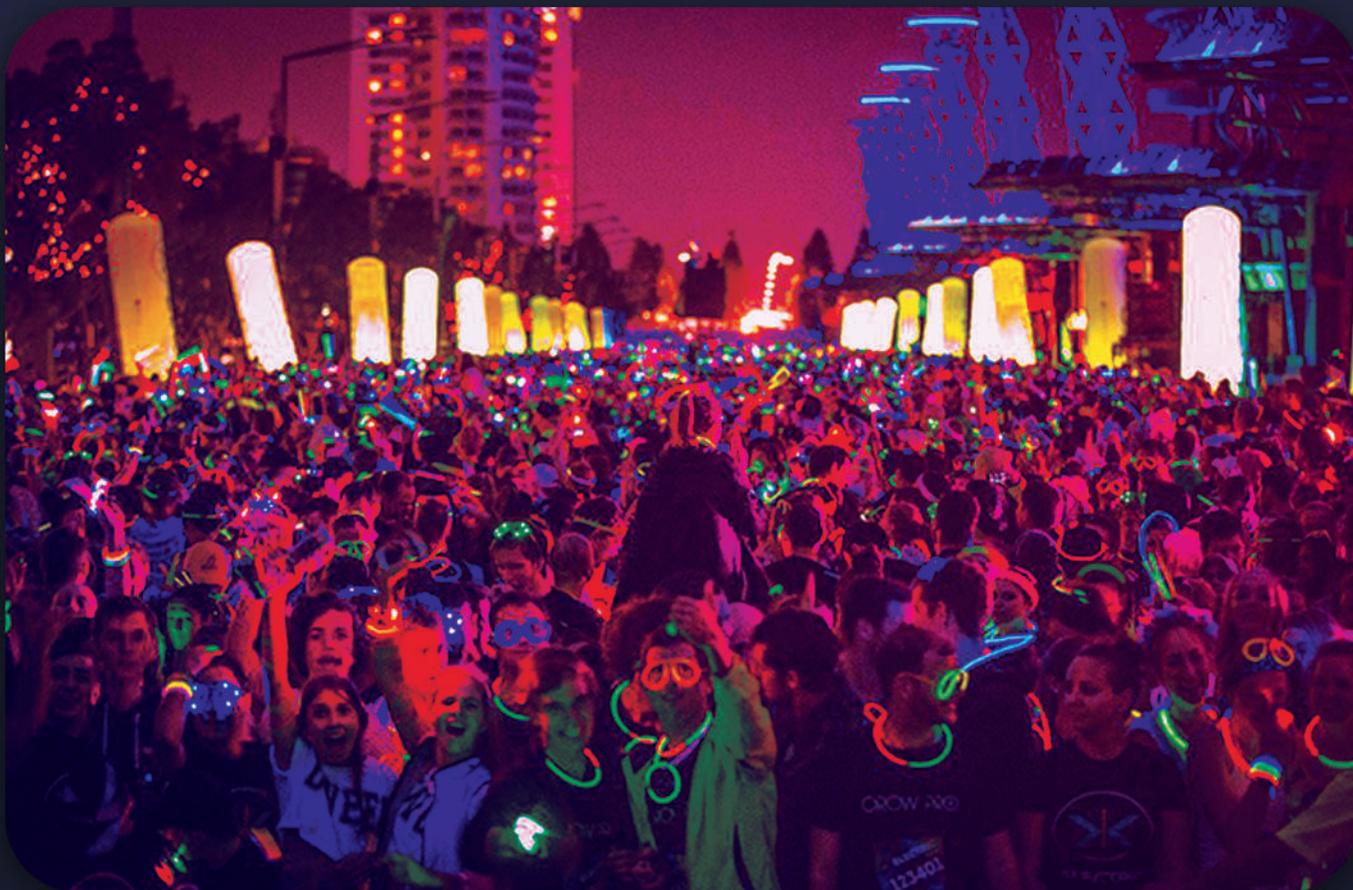
EDITION 2019

COS' È FLUO RUN FESTIVAL

Nata nel Giugno 2012 come corsa/camminata divertente di 5 km per promuovere la felicità e la salute psicofisica legata al movimento. Con il tempo il format si è ampliato diventando un vero e proprio Festival del fitness e dello sport, una manifestazione che racchiude nella stessa giornata, un mix vincente di avvenimenti.

FLUO FESTIVAL MANIFESTAZIONE

Dal palco del Fluo Festival, i nostri esperti e qualificati coach si esibiranno, insieme a tutti i partecipanti, nelle più svariate discipline come Warm-up, Zumba, Pilates e Strong. terminate le attività fitness partirà la Fluo Run, una vera e propria "fun race" di 5 km per i bellissimi centri storici delle città. Una volta concluso il percorso ti accoglierà un ristoro e un vero e proprio Party finale con dj set, insomma un appuntamento imperdibile con il divertimento. Dalla prima edizione ad oggi è stata una continua escalation di iscritti e consensi con migliaia di partecipanti in tutta la penisola ad ogni edizione, ma al di là dei numeri, sono le emozioni e le mille luci Fluo a rendere questo evento unico.



FLUORUN FITNESS FESTIVAL



ZUMBA



STRONG
by ZUMBA



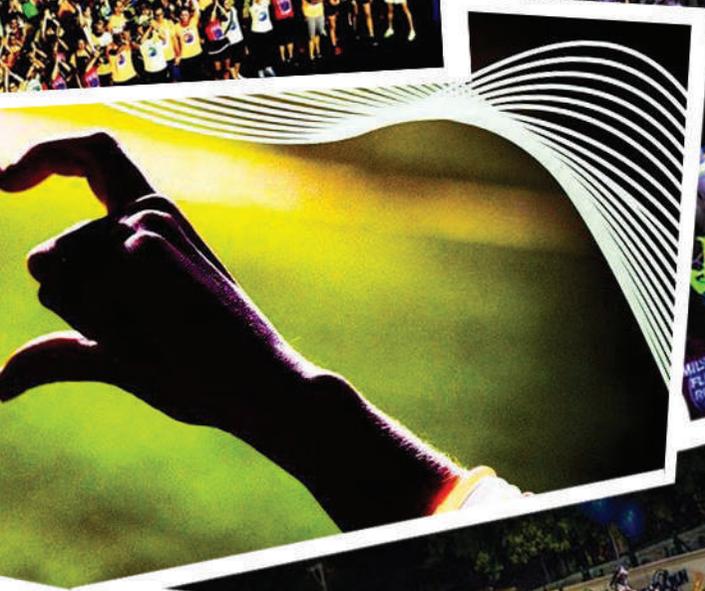
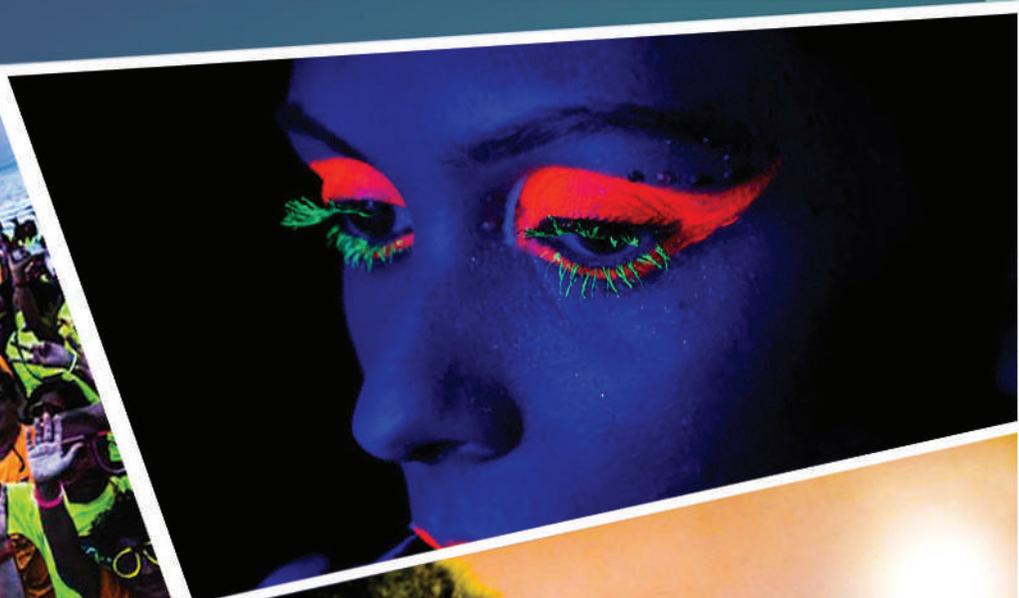
WarmUp



HATHA YOGA

OUR FESTIVAL OUR PEOPLE





PROGRAM

Fluo run festival

Il programma della manifestazione Fluo Run Festival parte alle 15:00 con l'apertura dell'Area distribuzione kit e dell'Area make-up presso la segreteria del Villaggio Fluo Run Festival

Alle 17:00 partono le attività fitness con con HATHA Yoga: Lo Yoga porta numerosi benefici a livello fisico e mentale. Riduce lo stress, ottimizza la postura, aumenta l'elasticità e l'equilibrio, dona maggiore forza e stabilità, aiuta a migliorare la respirazione. Ne derivano quindi benefici sia a livello fisico che mentale, riducendo l'incidenza delle malattie, a seguire WARM-UP rivolto appunto al riscaldamento dei partecipanti (e dell'ambiente)

Segue la Zumba Fitness, dove dal palco si fanno scatenare centinaia di partecipanti al ritmo della musica caraibica / hip hop.

Si conclude con un'attività più intensa, chiamata STRONG cardio and Full - Body secondo ogni movimento con un'azione fisica in contemporanea con la musica elettronica di Steve Aoki.

Terminata la STRONG il countdown porta allo start della Fluo Run.

Prima, durante e dopo la manifestazione un DJ di livello intratterrà i Fluo Runners presenti sul posto. Conclusa la camminata inizia la festa!!!



ore 15:00 apertura Area distribuzione kit e Area trucco



ore 17:00 Hatha Yoga con il coach TAMARA BIANCONI



ore 18:00 warm-up con il coach MASSIMO POZZI



ore 19:00 Zumba Fitness con DAVIDE RESSA



ore 20:00 Strong Fitness with ANNALISA VASSALLI



ore 21:29 COUNTDOWN



ore 21:30 Partenza corsa e camminata 5Km a ritmo libero



DJ set al termine della corsa

I NOSTRI COACH

descrizione discipline

HATHA YOGA



Tamara Bianconi

Lo Yoga è una pratica millenaria che porta numerosi benefici a livello fisico e mentale. Riduce lo stress, ottimizza la postura, aumenta l'elasticità e l'equilibrio, dona maggiore forza e stabilità, aiuta a migliorare la respirazione. Ne derivano quindi benefici sia a livello fisico che mentale, riducendo l'incidenza delle malattie, aiutando a vivere meglio con noi stessi sotto molteplici ambiti. Il completo equilibrio tra corpo, mente e spirito.

WARM UP



Massimo Pozzi

WARM UP :Esercizi di bassa intensità che portano gradualmente al "riscaldamento" del corpo, evitando affaticamenti, contratture e stiramenti Riscaldarsi prima di fare sport è fondamentale, non solo per evitare di farsi male, ma anche a rendere il fisico più reattivo.

ZUMBA



Davide Ressa

ZUMBA: è un sistema di allenamento che mescola aerobica e balli caraibici. Ideato negli anni '90 dal ballerino colombiano Alberto Perez, è diventato subito di gran moda anche in Europa. Il suo punto di forza? Permette di allenarsi divertendosi, e in più è adatto davvero a tutti quanti. Dimagrire, rafforzare e tonificare i muscoli a ritmo di musica latina non solo è possibile, ma anche utilissimo per il nostro benessere e per la nostra linea!

STRONG



Annalisa Vassalli

STRONG: Ultimo arrivato, nella grande famiglia dello Zumba, è il cosiddetto Strong, presentato alla Convention di Orlando, in Florida, nel 2016. Mentre nella Zumba Fitness, ci si concentra soprattutto sul cardio ad alta intensità, nello Strong si lavora sul condizionamento muscolare. I brani musicali appositamente pensati per lo Strong, poi, fanno in modo da sincronizzare alla perfezione il ritmo con ogni movimento, definendone l'intensità e aumentando il coinvolgimento e l'adrenalina!

countdown

60 sec

alla partenza

RUN Corsa/camminata non competitiva di **5** Km che si svolge di sera dopo il tramonto tra mille luci Fluo. A tutti i partecipanti verranno consegnate maglie Fluorescenti e gadget luminosi prima della partenza.

L'obiettivo non è vincere ma divertirsi.

**KEEP ON
RUNNING**





MADAM

DJ SET FINALE

con artista di fama internazionale



KIT E MAKE UP



LE TAPPE

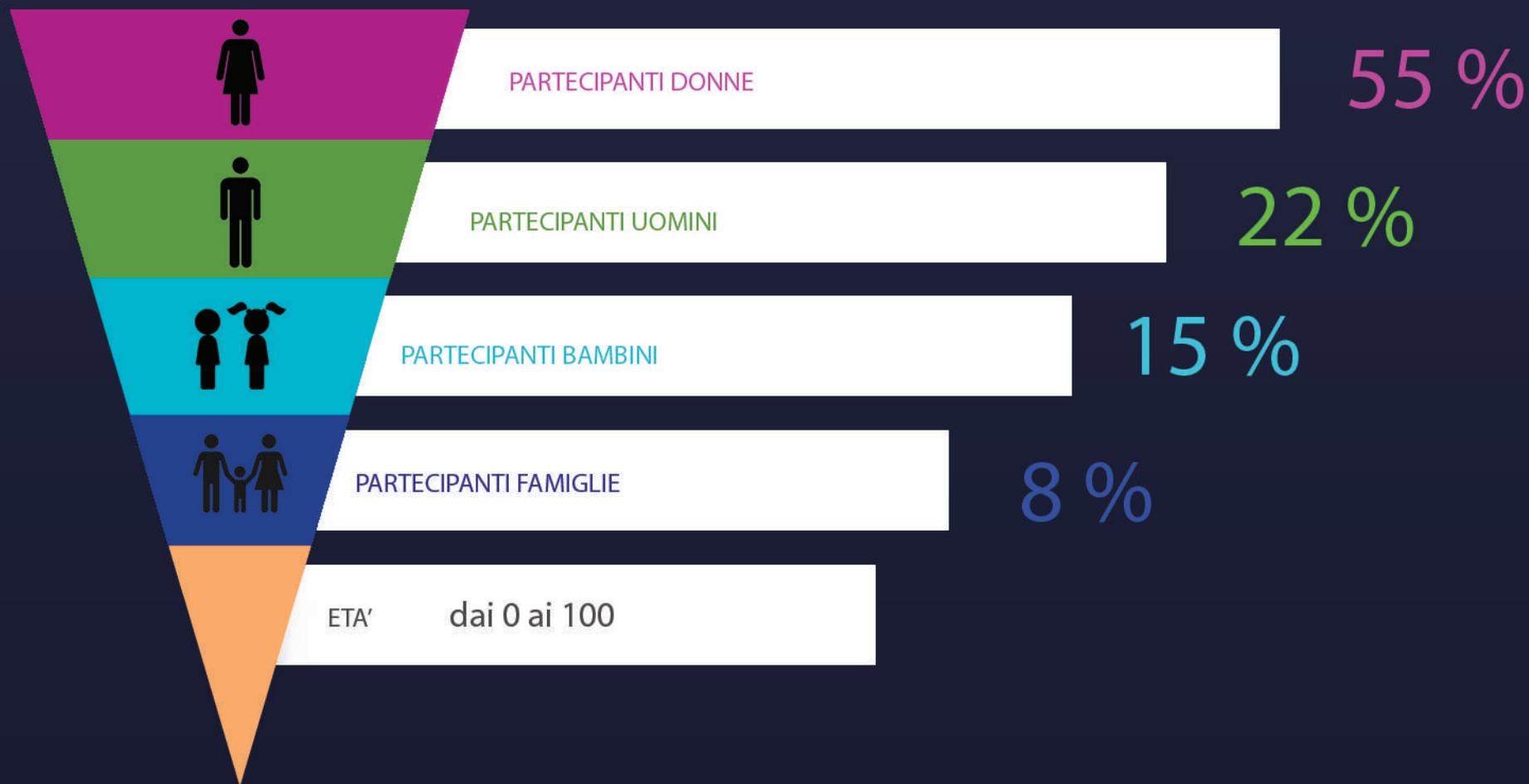
BOLOGNA
FERRARA
PADOVA
ABANO TERME
GENOVA
TORINO
FIRENZE
NAPOLI
PESCARA
JESOLO
DESENZANO
RAVENNA
CESENATICO
FORLI'
VICENZA
TRAPANI
LIDO DI SPINA



Il Tuor del 2018 sono state raggiunte 10 tappe con una media di 3000 iscritti e per un totale di 30.000 presenze. L'obiettivo 2019 e' conquistare 20 Citta' Metropolitane su tutt' italia di cui molte sono già confermate ed altre in arrivo. La Polisportiva FluoRunFestival stringe quest'anno l'accordo collaborativo e partnership con uno dei piu' grossi enti sportivi : Uisp Nazionale.



STATISTICHE PERCENTUALI DEI PARTECIPANTI





HOME

CHE COS'È

TOUR 2019

GALLERIA

ISCRIZIONI

CONTATTI

COMUNICAZIONE

BTL + SOCIAL

Web ADV

www.fluorunfestival.it
bunner ADV su portatili di settore
21.000 follower sui social

- Campagna Google search
- Campagna Google Display NetWork
- Campagna Youtube
- Campagna Google Remarketing

Facebook ADV

Campagna Facebook mirata sulla tua città
Campagna Instagram
www.facebook.com/fluorunfestival



Fluo Run Festival
@fluorunfestival

Home

Eventi

Iscriviti

Foto

Video

▼ Altro...

Crea una Pagina



Mi piace Segui Condividi

Crea un post



Scrivi un post...

Foto/video

Tagga amici

Registrati



ALLESTIMENTO



Video proiezione per COUNTDOWN





Fluo life

sensation of the body

FLUO RUN IL FESTIVAL DEL BENESSERE

Fai del bene a te stesso

La Fluo Run è energia positiva e piacere allo stato puro ed è per questa ragione che l'evento si sta facendo sempre più strada poiché miscela gioia di stare insieme e promuove il miglioramento della salute e del benessere di tutti.

Oltre il 40% dei FLUO RUNNERS percorre per la prima volta una gara di 5 Km e la loro gioia e il loro divertimento è la nostra soddisfazione più grande. Vedere famiglie con bambini piccoli, giovani e meno giovani ci rende orgogliosi di organizzare corse e camminate per tutti!!!

PERCORSO 5KM



Superficie Utile 80 mt x 20 mt



Superficie Utile 80 mt x 20 mt

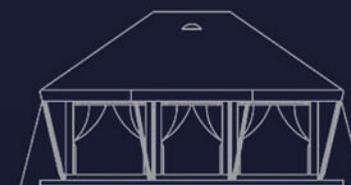
VILLAGGIO FLUO RUN

50 mt Lunghezza



Superficie Utile 80 mt x 20 mt

Superficie Utile 80 mt x 20 mt



LOGISTICA





www.fluorunfestival.it

fluorunfestival@gmail.com



www.facebook.com/fluorunfestival



[fluorunfestival](https://www.instagram.com/fluorunfestival)

Production Fabio Marzola +39 335 825 0262

Production Marcello Ricchieri +39 335 524 2811

POLISPORTIVA FLUORUN A.S.D P.IVA 02021280389 ATTIVITA' 931910 - ENTI E ORGANIZZAZIONI SPORTIVE SEDE : FERRARA 44123 VIA PADOVA 189