

NUOVE TENDENZE A portarla nel Tigullio, una giovane carica di entusiasmo

Il fitness? Ora è country! Parola di Valentina

LAVAGNA (scu) Il fitness? «Country»! Esplodono nuove tendenze nell'estate 2013, e le eccellenze sono «no-strane». Sabato 22 luglio si è svolto a Cavi di Lavagna, presso l'Asd You Fitness la prima master class di «country fitness», una nuova frontiera del fitness e del divertimento.

«Il congrua fitness è stato ideato da **Nicholas Rosan**, docente veneto di molti altri stili - racconta **Valentina Rizzi**, che ha organizzato una master class che ha avuto molto successo -. Sono state 20 le persone che hanno

partecipato, 18 delle hanno conseguito il brevetto di primo e secondo livello per poter insegnare il nuovo stile in Liguria, Toscana e Piemonte».

La Rizzi si dice «entusiasta del risultato»: «Questo nuovo modo di fare fitness sta facendo rapidamente il passaparola, e io sono la prima "fan", tanto che farò da docente per i successivi livelli di country». Non è l'ultimo brevetto conseguito, perchè a casa ha portato un'altra specialità, quella di «movida», uno stile di-

vertente e solare come lei..

Lo stile country è stato presentato a Rimini Wellness quest'anno per la prima volta, e Valentina era già presenter. Ora sarà presente sul palco del Combat Festival, una maestosa giornata dedicata a tutti gli stili di combat aerobico: «Tante sfide e nuove soddisfazioni, in questi anni sento che sto crescendo - confessa Valentina - l'entusiasmo e la voglia di migliorare di certo non mancano, vedremo nei prossimi mesi!».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Valentina Rizzi