FIBO 2016

Dix halls consacrés au fitness, au wellness (bien-être) et à la santé sur près de 160.000 m², 850 exposants et 136.000 visiteurs : le FIBO est la plus grande et plus importante manifestation au monde de l'industrie du fitness. En avril de chaque année les exploitants de studios du monde entier viennent au salon à Cologne pour s'informer sur les innovations du secteur. En 2015 les visiteurs en provenance de plus de 100 pays autour du globe ont fait le voyage, soulignant ainsi l'importance internationale de la manifestation. Avec une division tripartite des domaines **FIBO EXPERT, FIBO PASSION et FIBO POWER** le salon couvre les segments d'activité les plus divers du secteur fitness. Grâce à une séparation entre les journées du jeudi et du vendredi exclusivement réservées aux visiteurs professionnels et le week-end ouvert à tout le monde, le salon offre suffisamment de place au business et à la passion du fitness.

FIBO n'est pas seulement un salon - avec des événements tels que le Forum Européen de la santé et du fitness, de séries de conférences et, à partir de 2016 d'un cycle de festivals pour les consommateurs (utilisateurs) le FIBO est le moteur de croissance du secteur du fitness.

FIBO EXPERT, FIBO PASSION et FIBO POWER
se déroulent (se tiennent) en parallèle du 7 au 10 avril 2016 sur le parc des expositions de Cologne.

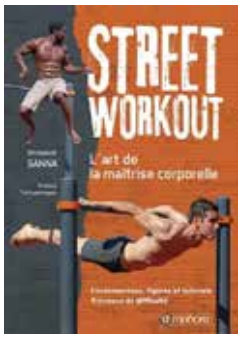
Tickets

La prévente des tickets à tirage limité, réservés aux particuliers, a déjà commencé : 35.000 tickets seront mis en vente par jour le samedi et le dimanche du salon. Les tickets sont vendus exclusivement en ligne. Pour les visiteurs professionnels il n'y a aucune restriction, mais il est cependant indispensable de s'enregistrer en fournissant une preuve de l'activité à l'adresse internet **www.fibo.de/tickets**

Service hôtel et voyage

Vous avez la possibilité de faire des réservations directes au centre de voyage FIBO, à des conditions spéciales pour les exposants et les visiteurs.

FIBO EXPERT, FIBO PASSION, FIBO POWER
Messegelände Köln
7-10 Avril 2016
7 et 8. avril réservés aux visiteurs professionnels



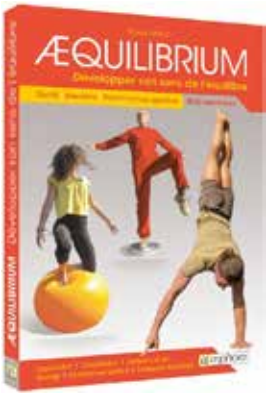
STREET WORKOUT

Emmanuel Sanna

l'Art de la Maitrise Corporelle - Fondamentaux, Figures...

Le street workout est une discipline en plein essor qui associe musculation au poids de corps et gymnastique.
Sport complet, accessible à tous qui se pratique aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur, il se compose de figures qui sollicitent l'ensemble des groupes musculaires et développe de nombreuses qualités physiques fonctionnelles telles que l'équilibre, l'agilité, le gainage, la coordination, l'explosivité ou la puissance.
Voici le premier manuel en langue française entièrement consacré à cette activité ! Emmanuel Sanna détaille 50 figures et variantes présentées sous forme de fiches et classées en quatre niveaux de difficulté. Grâce à des photos pédagogiques, des consignes claires et des exercices progressifs (tutoriels), vous bénéficiez de toutes les clés pour vous initier et vous perfectionner efficacement sans vous blesser.
Que ce soit pour votre bien-être personnel ou dans le cadre d'une préparation physique spécifique, cet ouvrage vous offre un accès inédit à la maîtrise corporelle. Développez les aptitudes qui vous permettront de devenir un athlète complet !

Prix 24,95 €
Éditions Amphora - www.ed-amphora.fr



AEQUILIBRIUM

Patrick Guyot

Un sens de l équilibre développé est une composante essentielle et prioritaire pour la santé et le bien-être. Il est également un facteur déterminant, souvent méconnu, de la performance sportive.
Améliorer son équilibre augmente la confiance en soi, le courage et la concentration, tout en optimisant les fonctions cognitives telles que la coordination. Les stimulations musculaires (par un travail de gainage spécifique, de force lente et d endurance) développeront grandement les aptitudes physiques, aideront à obtenir une meilleure posture et atténueront les douleurs quotidiennes. Elles permettront de réaliser des gestes plus justes et efficaces, tout en limitant les risques de chute et de blessure. Patrick Guyot propose le premier livre entièrement consacré à l'équilibre !
Il en explique les bienfaits et livre les clés fondamentales afin de l'appréhender au mieux et de se perfectionner.
À l aide de centaines de photos, il détaille comment maîtriser progressivement de multiples équilibres : sur les mains, un Swiss ball, une planche ou encore une slackline...

Prix 22,90 €
Éditions Amphora - www.ed-amphora.fr