

# FULL OF ENERGY

## ENERGY CUP 2020

SPONSORED BY ARENA

Benvenuti alla ENERGY CUP 2020 sponsored by Arena, manifestazione di nuoto in acque libere indetta da Full Of Energy e Associazione Motta Visconti.

La Energy Cup 2020 prevede 3 distanze gara:

**ENERGY HARD 8000 M**

**ENERGY MEDIUM 1852 M**

**ENERGY TWIN 1852 M A CRONOMETRO IN COPPIA**

NaturaSì, ci accompagnerà con il ristoro post-gara gratuito e gli allievi della Scuola Shiatsu Himawari, saranno a disposizione con un servizio gratuito di trattamenti Shiatsu.

L'intero evento sarà raccontato da Luigi Andrea Cimini, autore musicale per grandi nomi della musica italiana che ci accompagnerà per tutta la giornata con intrattenimento ed aggiornamenti relativi alle diverse gare in programma.

Ospite d'eccezione sarà una leggenda del nuoto italiano: Massimiliano Rosolino. Medaglia d'Oro Olimpica nel 2000 e Campione del Mondo nel 2001, in 15 anni di carriera ha anche raccolto ben 14 titoli europei e un totale di 60 medaglie in competizioni internazionali. Un'occasione unica per conoscere un Campione, avere la possibilità di scambiarsi qualche battuta sullo sport che amiamo e, perché no, anche chiedere qualche consiglio tecnico.

Grazie a Lucia e l'innovativo metodo Regen potrete invece acquisire consapevolezza del vostro corpo, re-imparare a respirare, uscire dalla zona di comfort, migliorare i vostri movimenti fondamentali attraverso l'allenamento di mobilità articolare, flessibilità e forza, per il raggiungimento di un benessere psicofisico vero e completo.

A corredo della giornata, per garantire la sicurezza di tutti gli atleti in acqua, avremo come lo scorso anno, operatori della protezione civile, a bordo di un gommone, di SUP e di moto d'acqua.

Tutto è pronto quindi, non ci resta che augurarvi una splendida giornata di sport, natura, divertimento, amicizia e tanto altro.

Lo Staff