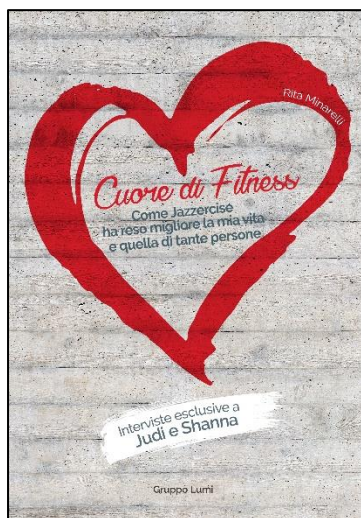


# Si può trasformare un'attività sportiva in «filosofia di vita»?

## Un libro sulla forza del JAZZERCISE



### AUTORE

Rita Minarelli

### TITOLO

CUORE DI FITNESS

ISBN 978-88-99953-04-1

FORMATO 17 x 23,5 cm

LEGATURA Brossura

PAGINE 158

PREZZO 18,00 euro

EDIZIONE 2018

IN LIBRERIA dicembre 2018

## Rita Minarelli

# Cuore di Fitness

### Come Jazzercise ha reso migliore la mia vita e quella di tante persone

Che cosa c'è di straordinario in Jazzercise? La forza e l'energia di un movimento che cresce, diffonde benessere e sostiene iniziative benefiche; un programma divertente, efficace, che trasmette fiducia e positività.

L'autrice ripercorre le tappe vissute con istruttori e allievi in **trent'anni di attività**: un taccuino di viaggio tra ricordi, articoli, scatti fotografici, testimonianze.

**Jazzercise** è inteso come uno **stile di vita**; è un fenomeno diffuso in tutto il mondo, creato da Judi Sheppard Missett in California nel 1969. La "Jazzercise" è ancora oggi una delle aziende leader nel settore del fitness, dove si contano 8.300 istruttori, 32.000 lezioni alla settimana in 32 paesi.

*Cuore di Fitness* racconta il *cuore* di Jazzercise e perché piace così tanto. Con interviste esclusive a J. Sheppard e a Shanna Missett, rispettivamente la creatrice del programma e l'attuale Presidente dell'azienda: mamma e figlia unite per la crescita del benessere nel mondo.

Dedicato a **Gisella Nano** che portò Jazzercise in Italia nel 1981, scomparsa tragicamente nel 2016.

Parte del ricavato sarà donato in **BENEFICENZA** per la lotta contro la violenza sulle donne.

**L'AUTRICE** Rita Minarelli, laureata in Economia e commercio, è un'istruttrice di Jazzercise dal 1987, giornalista pubblicitaria. Da sempre concilia il lavoro con la passione per lo sport e in particolare con l'insegnamento di Jazzercise. È stata presente a manifestazioni nazionali e internazionali, workshop e stage. Attualmente insegna al Jazzercise Center di Ferrara, collaborando con il Coni Provinciale e il Panathlon Club; ha contribuito alla redazione del libro *Panathlon Club Ferrara: 60 anni di storia, di sport, di persone*.



GRUPPO LUMI srl – info@gruppolumi.it

ISBN 978-88-99953-04-1



9 788899 953041