

FIT FESTIVAL

4 | 18 SETTEMBRE
2026

A SETTEMBRE NON SI RIPARTE DA SOLI

Il congresso europeo dell'attività in acqua, HYROX a terra e HYDROX in vasca, le masterclass, il convegno con le società sportive e quattro giornate di visite gratuite. Quindici giorni in cui il centro cambia ritmo: scegli le tue giornate.



4-6 SET
**EUROPEAN
AQUATIC**



7-13 SET
FITWEEK



12 SET
**CONVEGNO
SPORT E SALUTE**



14-18 SET
**LONGEVITY
& PREVENZIONE**

QUINDICI GIORNI, QUATTRO EVENTI

Quattro eventi, uno dopo l'altro. Si apre con i professionisti dell'European Aquatic, si continua con la settimana della FitWeek e si chiude in scioltezza tra Longevity e Prevenzione. Leggi i programmi qui sotto.

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
EUROPEAN AQUATIC			FITWEEK							LONGEVITY & PREVENZIONE				

Convegno «Sport e Salute» sabato 12, mattina



EUROPEAN AQUATIC — NEXTGEN & AQUAFITNESS DAYS

I trent'anni di EAA e il ventennale di Aqquatix: workshop e masterclass in tre vasche, con trainer da tutta Europa e non solo.

EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION & AQQUATIX • OSPITATI DA HIDRON • ISCRIZIONI SU EUROAQUATIC.IT



FITWEEK

La settimana della ripartenza: HYROX a terra, HYDROX in acqua, hybrid training, calisthenics e tanti format nuovi. Chiude domenica con Water Cross vs HYDROX.

HIDRON



CONVEGNO «SPORT E SALUTE»

Le società sportive della piana campigiana e pratese a confronto su prevenzione, postura e traumatologia. Segue il Premio «La Miglior Genia 2026».

HIDRON • MISERICORDIA DI CAMPI BISENZIO • AMBULATORI DELLA MISERICORDIA • PATROCINIO DEL COMUNE



LONGEVITY WEEK & SETTIMANA DELLA PREVENZIONE

Mobilità, postura e respiro in palestra e in acqua. In parallelo, quattro giornate di visite gratuite negli ambulatori.

HIDRON • VISITE A CURA DEGLI AMBULATORI DELLA MISERICORDIA

4 — 6 SETTEMBRE

EUROPEAN AQUATIC

NextGen & Aquafitness Days

Per tre giorni Hidron ospita l'evento internazionale della **European Aquatic Association**. Si festeggiano insieme i **trent'anni di EAA** e il **ventennale di Aquatix**, e per l'occasione arrivano a Campi Bisenzio i formatori che l'attività in acqua la insegnano in mezza Europa. Tre giorni di alta formazione, in tre vasche diverse.

COME FUNZIONA

- **Workshop** di alta formazione, mattina e pomeriggio: pilates e postura, longevity, personal training, disabilità in acqua.
- **Masterclass** pomeridiane in **tre vasche in parallelo** — Fitness Pool, Indoor Pool, Outdoor Pool — con attrezzatura dedicata.
- Sessioni in **italiano**, alcune in **inglese** con interventi e slide tradotti.
- Iscrizione e programma giorno per giorno sui canali EAA.

I FORMATORI

Mariano Solier · Daniela De Toia · Anna Rita Misciglia · Piero Benelli · Fabrizio Cantarini · Carolina Santambrogio · Andrea Ronchi · Andrea Maceratesi · Leonardo Piccione · Luigi e Arianna Vecchio
e dall'estero **Gia Lucy** (USA) · **Francisco Estevao** (Portogallo) · **Gina Kang** (Corea del Sud) · **Kostantinos Kavouras**

Programma completo e iscrizioni sulla pagina dell'evento:
euroaquatic.it/evento/nextgen-aquafitness-days

CLICCA QUI →

Evento di European Aquatic Association e Aquatix, ospitato da Hidron. Le iscrizioni sono gestite dagli organizzatori.

7 — 13 SETTEMBRE

FITWEEK

La settimana della ripartenza

Sette giorni con il palinsesto al massimo: i corsi di sempre più una lista di format che debuttano adesso. **HYROX a terra e HYDROX in acqua** — stessa struttura a stazioni, due elementi diversi — e in mezzo hybrid training, calisthenics, metabolic, walk & boxing. Si comincia alle sette del mattino e si finisce alle otto di sera.

I FORMAT CHE DEBUTTANO

HYROX	HYDROX	HYBRID TRAINING	METABOLIC TRAINING	ATHLETIC TRAINING	
WALK & BOXING	WATER CROSS	CALISTHENICS	TRX TRAINING	HIIT	STEP & TONE
H.CYCLE VIDEO RIDE					

DA SEGNARE IN AGENDA

GIO 10 · 19:00	EVENTO	HIDRON POWER CYCLE	silent, all'aperto
GIO 10 · 19:30	EVENTO	HYDROX CHALLENGE	all'aperto
GIO 10 · 20:00	APERICENA	APERIFITNESS	in terrazza — brindiamo insieme alla nuova stagione
SAB 12 · 09:15	MASTERCLASS	HYBRID TRAINING VS HYROX	con Federico Casalini
DOM 13 · 11:50	SFIDA	WATER CROSS VS HYDROX	in acqua

Palinsesto completo, giorno per giorno, alle pagine 5 e 6.

PALINSESTO FITWEEK

Cinquantaquattro appuntamenti in sette giorni. Gli orari sono quelli di inizio lezione.

☐ CORSI FITNESS ☒ CORSI ACQUA ☒ ALL'APERTO ☐ MASTERCLASS • NUOVI FORMAT

7 LUN	07:00 FUNCTIONAL	08:00 HYROX •	10:30 ZUMBA	11:10 A-GYM
	13:15 TACFIT	13:15 A-GYM	14:45 ACQUABIKE	18:00 FUNCTIONAL
	19:00 GROUP CYCLING	19:20 METABOLIC TRAINING •		
8 MAR	10:00 TRX TRAINING	11:10 A-JUMP & TONE	12:45 TRX TRAINING •	
	13:15 HIDRON CYCLE VIDEO RIDE	13:15 ATHLETIC TRAINING •	13:15 ACQUABIKE	
	18:00 HYBRID TRAINING •	18:30 BODY & PUMP	19:20 HYDROX •	
	20:00 CALISTHENICS •			
9 MER	07:00 TRX TRAINING •	09:15 FUNCTIONAL	11:10 ACQUABIKE	13:15 TOTAL BODY
	13:15 JUMP & TONE	18:45 WATER CROSS •	19:00 HIDRON CYCLE	19:30 STEP & TONE •
	20:10 HYDROX •			
10 GIO	09:15 WALK & BOXING •	10:00 TRX TRAINING •	10:15 ACQUABIKE	
	11:10 METABOLIC TRAINING	13:15 FUNCTIONAL	13:15 BODY PUMP	
	15:00 WALK & BOXING •	17:00 CROSSTRaining	19:00 HYBRID TRAINING •	
	19:00 HIDRON POWER CYCLE SILENT	19:30 HYDROX CHALLENGE	20:00 APERIFITNESS	
11 VEN	07:00 TRX TRAINING	08:00 HYROX •	10:30 H.CYCLE VIDEO RIDE •	
	11:10 ACQUABIKE	13:15 WALK & BOXING •	13:15 HYDROX •	
	18:00 HIIT •	19:15 BODY & PUMP		
12 SAB	★ 09:15 HYBRID TRAINING VS HYROX Federico Casalini			10:00 METABOLIC TRAINING •
	11:00 CALISTHENICS •	11:30 H.CYCLE		
13 DOM	11:50 WATER CROSS VS HYDROX			

Sabato 12 alle 09:15 Hybrid Training vs Hyrox è la masterclass con Federico Casalini. **Domenica 13** si chiude con la sfida Water Cross vs Hydrox. Gli eventi serali di giovedì 10 e l'apericena in terrazza sono a pagina 4.



NEL
PROGRAMMA
DEL 480°

CONVEGNO · SABATO 12 SETTEMBRE, ORE 10:00 — 12:30

SPORT E SALUTE

Le società sportive della piana a confronto

Dalle 10:00 alle 12:30, una mattina per chi lo sport lo fa fare agli altri: **prevenzione, postura e traumatologia** raccontate da chi ci lavora ogni giorno. Il convegno rientra anche nella rassegna settembrina «La Miglior Genia» del Comune di Campi Bisenzio.

- 1 Dr. Stefano Dainelli**
FISIOTERAPISTA
Sport e salute — la prevenzione nello sport
Responsabile della riabilitazione al centro traumatologia degli Ambulatori della Misericordia. In ACF Fiorentina è First Team Rehabilitation/Fitness Coach.
- 2 Dr. Leonardo Sanni**
OSTEOPATA
L'importanza della postura nello sport
- 3 Dr. Jacopo Forcelli**
FISIOTERAPISTA
La traumatologia nello sport in numeri

IN CHIUSURA

PREMIO «LA MIGLIOR GENIA 2026»

Il Comune di Campi Bisenzio, con l'assessora allo sport **Simona Pizzirusso**, premia il miglior atleta di ogni società sportiva partecipante.

PER LE SOCIETÀ

CORSO BLSD IN OMAGGIO

A ogni società partecipante un coupon per un corso gratuito di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione, per due associati.

ORGANIZZANO

Hidron · Ambulatori della Misericordia di Campi Bisenzio · Misericordia di Campi Bisenzio, con il patrocinio del **Comune di Campi Bisenzio**. Invitati gli assessori allo sport dei comuni della piana, il presidente della Regione Toscana **Eugenio Giani** e **Paolo Mangini**, presidente del Comitato Regionale Toscana della LND.

I PATROCINI DEL 480° ANNIVERSARIO DELLA MISERICORDIA DI CAMPI BISENZIO



REGIONE TOSCANA
Consiglio Regionale



ARCIDIOCESI
DI FIRENZE



Cinque giorni a intensità bassa, dedicati a chi vuole muoversi bene e a lungo. **Yoga, pilates, postura e stretching** in sala, e tutta la parte **in acqua** — dove il carico sulle articolazioni sparisce e il lavoro resta. In parallelo corre la **Settimana della Prevenzione**, con quattro giornate di visite gratuite negli ambulatori.

LE DISCIPLINE DELLA SETTIMANA

YOGA	YOGA POSTURAL	PILATES	POSTURAL	PRE-POSTURAL	FLEX & STRETCH
FLEXIBILITY	STRETCHING	BODY & MIND	IPOPRESSIVA	ACQUA YOGA	
ACQUA PILATES	ACQUA LONGEVITY	PALESTRA ACQUATICA	A-GYM	A-POSTURAL	
ACQUABIKE	BIKE & TONE				

DA SEGNARE IN AGENDA

LUN 14 · 20:30	EVENTO	YOGA E BAGNI DI SUONI con Elisa e Alessandra, all'aperto
MER 16 · 10:00	MASTERCLASS	IPOPRESSIVA con Daniela D'Amicis — anche alle 11:00 e alle 17:00
MER 16 · 19:30	EVENTO	BODY & MIND all'aperto
MER 16 · 20:30	EVENTO	YOGA SILENT all'aperto

Palinsesto completo alla pagina 8. La Settimana della Prevenzione, con le visite gratuite e il link per prenotare, è a pagina 9.

PALINSESTO LONGEVITY

Quarantasette appuntamenti in cinque giorni. Gli orari sono quelli di inizio lezione.

☐ CORSI FITNESS ☒ CORSI ACQUA ☒ ALL'APERTO ☐ MASTERCLASS • NUOVI FORMAT

14 LUN	08:15 ACQUA PILATES	09:00 YOGA POSTURAL •	09:45 POSTURAL
	10:15 PALESTRA ACQUATICA	14:45 ACQUABIKE	15:00 PILATES
	17:30 FLEXIBILITY	18:00 PILATES	20:10 A-GYM
	★ 20:30 YOGA E BAGNI DI SUONI Elisa e Alessandra • all'aperto		
15 MAR	08:15 ACQUA YOGA •	09:15 FLEX & STRETCH	09:15 PALESTRA ACQUATICA
	09:15 A-POSTURAL / BASIC GYM	10:30 PRE-POSTURAL •	14:15 YOGA SILENT
	17:30 PALESTRA ACQUATICA	17:45 POSTURAL	19:15 PILATES
	20:15 BIKE & TONE		
16 MER	09:00 ACQUA LONGEVITY •	09:15 FLEX & STRETCH	09:45 PILATES
	★ 10:00 IPOPRESSIVA Daniela D'Amicis	10:15 A-GYM	
	★ 11:00 IPOPRESSIVA Daniela D'Amicis	13:15 PILATES	14:00 ACQUA PILATES •
	★ 17:00 IPOPRESSIVA Daniela D'Amicis	17:30 STRETCHING	19:15 ACQUA PILATES •
17 GIO	08:15 ACQUA YOGA •	09:15 FLEX & STRETCH	09:30 PALESTRA ACQUATICA
	09:45 PRE-POSTURAL •	13:15 YOGA	15:00 PILATES
	18:00 PILATES SILENT	18:30 A-GYM	
18 VEN	09:00 ACQUA PILATES •	09:00 YOGA POSTURAL •	11:10 A-GYM
	11:15 BODY & MIND SILENT	13:15 PILATES	18:30 A-GYM

Mercoledì 16 è la giornata più piena: tre masterclass di Ipopressiva con Daniela D'Amicis e, la sera, Body & Mind e Yoga silent all'aperto. **Lunedì 14 alle 20:30** si apre con Yoga e Bagni di Suoni. Le visite gratuite della Settimana della Prevenzione sono a pagina 9.



NEL
PROGRAMMA
DEL 480°

15 — 18 SETTEMBRE

SETTIMANA DELLA PREVENZIONE

Quattro giornate di visite gratuite

Per il **480° anniversario**, gli **Ambulatori della Misericordia di Campi Bisenzio** aprono quattro giornate di **visite gratuite** negli ambulatori interni a Hidron. Ogni giornata ha una specialità e un medico dedicato, e si prenota online.

15 MARTEDÌ	PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOLOGICHE Visita cardiologica con elettrocardiogramma · Dr.ssa Silvia Maiani	14:00 — 18:00 OGNI 15 MINUTI
16 MERCOLEDÌ	PREVENZIONE IN ROSA Visita ginecologica e Thin Prep · Dr.ssa Elisa Farsi e Dr.ssa Michela Santalucia	9:00 — 12:00 14:00 — 18:00 OGNI 15 MINUTI
17 GIOVEDÌ	PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DELLA POSTURA Valutazione osteopatica con esame baropodometrico · Dr. Leonardo Sanni	9:00 — 12:00 14:00 — 18:00 OGNI 30 MINUTI
18 VENERDÌ	SCREENING OCCHI BAMBINO Valutazione ortottica · Dr.ssa Valeria Masi	14:00 — 18:00 OGNI 15 MINUTI

Le prenotazioni aprono lunedì 24 agosto. I posti sono limitati
dalla durata di ogni appuntamento.
[misericordiaprevenzione.misecup.com](https://www.misericordiaprevenzione.misecup.com)

[CLICCA QUI →](#)

Le visite sono organizzate ed erogate dagli **Ambulatori della Misericordia di Campi Bisenzio**, in collaborazione con Hidron, che ospita gli ambulatori all'interno del centro.

VENERDÌ 18 SETTEMBRE • ORE 20:30

SIMULTANEA DI SCACCHI

Mens sana in corpore sano

Il festival si chiude con la testa. L'ultima sera, quando le due settimane di corpo sono finite, l'**A.S.D. Scacchi Bisenzio** porta a Hidron una **simultanea**: un Maestro gioca contro tutti gli sfidanti insieme, su più scacchiere. Si può sedersi a giocare oppure restare a guardare.

QUANDO**VENERDÌ 18
ORE 20:30**L'ultima sera del Fit
Festival**DOVE****HIDRON
ART&STUDIO**

Dentro il centro

COME**INGRESSO
LIBERO**Senza prenotazione,
aperto a tutti**COSA SI FA****SI GIOCA
O SI GUARDA**Sfidi il Maestro o assisti
alle partite

«Mens sana in corpore sano»

Giovenale, *Satire X* — Quindici giorni di corpo, un'ultima sera di testa.**ORGANIZZA****A.S.D. SCACCHI BISENZIO**

La simultanea è tenuta dal **Maestro F.I.D.E. Dorianò Tocchioni**, che affronta contemporaneamente tutti gli sfidanti seduti alle scacchiere.

NELLO SPAZIO

CI VEDIAMO A SETTEMBRE

Quindici giorni, quattro eventi, un solo posto. Non serve esserci tutti i giorni: scegli le giornate che fanno per te e presentati — al resto pensiamo noi.

4 — 6 SET**EUROPEAN AQUATIC**

Workshop e masterclass in tre vasche, con i formatori dell'attività in acqua. Iscrizioni su euroaquatic.it

7 — 13 SET**FITWEEK**

Sette giorni di palinsesto pieno: HYROX a terra, HYDROX in acqua, e i format che debuttano quest'anno

12 SET**CONVEGNO SPORT E SALUTE**

Dalle 10:00 alle 12:30, la mattina dedicata alle società sportive della piana. Su invito

14 — 18 SET**LONGEVITY WEEK & PREVENZIONE**

Mobilità, postura e respiro. In parallelo, quattro giornate di visite gratuite su prenotazione

18 SET • 20:30**SIMULTANEA DI SCACCHI**

Fuori programma: l'A.S.D. Scacchi Bisenzio chiude il festival all'Hidron Art&Studio. Ingresso libero

COME SI PARTECIPA**CORSI FITWEEK E LONGEVITY**

Sono le lezioni del palinsesto Hidron: trovi giorno, ora e sala alle pagine 5 e 8.

CONVEGNO SPORT E SALUTE

Riservato alle società sportive della piana campigiana e pratese, che ricevono l'invito.

EUROPEAN AQUATIC

Evento EAA e Aquatix: programma e iscrizioni si gestiscono sui loro canali.

VISITE DI PREVENZIONE

Gratuite, su prenotazione dal **24 agosto** sulla piattaforma degli Ambulatori della Misericordia.

**IL FESTIVAL SI FA INSIEME A**

European Aquatic Association e **Aquatix** per i NextGen & Aquafitness Days · **Ambulatori della Misericordia di Campi Bisenzio** e **Misericordia di Campi Bisenzio** per il convegno e la settimana della prevenzione, nel programma del **480° anniversario**.