



ERCOLE FARNESE



Torino 24 maggio 2009
Palasport "PALARUFFINI"
In Parco RUFFINI presso C.so Trapani 233

PROGRAMMA

OPERAZIONI DI PESA ore 8.30-12.30
SEMINARIO GRATUITO FRANCIS BENFATTO ore 14.00-16.00
INIZIO SPETTACOLO ore 16.30

EASY (-4 kg) -175cm
EASY (-4 kg) +175 cm
ALTEZZA PESO - 170 cm
ALTEZZA PESO - 178 cm
ALTEZZA PESO + 178 cm

**1°
PARTE**

TROFEO L'ERCOLE 2009 H/P (ASSOLUTO ALTEZZA PESO + EASY) circa ore 19.00

FITNESS ROUTINE - 1° round (routine)
BODY FITNESS - 1° round (costume 2 pezzi)
UNDER 23
Intervallo caffè (15min)
OVER 40 (cat.unica e si premia anche miglior over 50)
LEGGERI 70kg
MEDI 80 kg
PHISIQUE - round unico
DONNE BB - round unico
FITNESS ROUTINE - 2° round (costume 2 pezzi)
BODY FITNESS - 2° round (costume intero)

**2°
PARTE**

TROFEO L'ERCOLE 2009 FEMMINILE (ASSOLUTO FEMMINILE) circa ore 21.30

ESIBIZIONE PROFESSIONISTA FRANCIS BENFATTO
(circa ore 22.00)

MEDIO-MAX 90 kg
MASSIMI +90 kg

**3°
PARTE**

TROFEO L'ERCOLE 2009 MASCHILE (ASSOLUTO MASCHILE) circa ore 23.00