

PROGRAMMA SABATO 18 NOVEMBRE 2023

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<p>09.30-11.30 TEORICO PRATICO ELISABETTA CINELLI PILATES MIOFASCIALE</p> <p><i>Analisi di alcune linee miofasciali e del loro funzionamento in alcuni dei più interessanti esercizi del metodo. Laboratorio teorico pratico con mini classi.</i></p> <p>LAB</p>	<p>10.00-11.30 TEORICO PRATICO DENISE SMALL PAVIMENTO PELVICO 1</p> <p><i>Valutazione e coaching dell'attività funzionale del pavimento pelvico. Impara le tecniche pratiche e le capacità di osservazione per valutare correttamente l'attività del pavimento pelvico</i> Supporto alla docenza: CLARISSA DAVID</p> <p>LAB</p>	<p>10.00-11.30 TEORICO PRATICO MASSIMO ALAMPI QUALITY WORKOUT WITH FITBALL</p> <p><i>In questo workshop la tanto amata palla gigante assumerà una veste diversa, meno scontata: sarà di supporto per un sofisticato lavoro sulle diverse catene miofasciali. Dal semplice al complesso: una sfida continua per la ricerca della "qualità"</i></p> <p>LAB</p>	<p>10.00-11.30 TEORICO PRATICO STEFANIA GIULIANI LA SPALLA</p> <p><i>Principali disfunzioni legate a un'articolazione estremamente mobile e instabile. Protocolli di lavoro utilizzando i macchinari e il metodo Pilates per favorire la rieducazione e il recupero funzionale del cingolo scapolo-omeroale.</i></p> <p>LAB</p> <p>CLASS WITH REFORMER E TOWER</p>
<p>11.45-12.45 SARA SERGI PILATES INTEGRATO AGLI SPORT DI ENDURANCE</p> <p><i>L'integrazione del pilates nei programmi di allenamento per sport di endurance (come corsa e ciclismo) può essere riconosciuto come un valido alleato per aiutare l'atleta sia a livello tecnico che performante e soprattutto a tenerlo lontano da infortuni da overuse.</i></p>	<p>11.45-12.45 MICHELE MANCA WOOD POLE SPINE MOBILITY</p> <p><i>Esplorare esercizi con l'utilizzo del bastone di legno per rendere più efficace e versatile il lavoro matwork e standing. Ideale per lavorare la propriocezione, l'equilibrio, l'allineamento e il condizionamento muscolare</i></p>	<p>11.45-13.15 TEORICO PRATICO MATTIA BETTI BRAIN TRAINING</p> <p><i>Il nostro cervello ci permette di portare avanti un dialogo interno senza fine con noi stessi nella creazione e nella lettura del Movimento "Intelligente". Conosceremo i Sentieri della comunicazione Corpo-Mente nelle sue basi teorico e pratiche.</i></p> <p>LAB</p>	<p>11.45-12.45 VIVIANA FABOZZI DAI PIEDI ALLE ANCHE</p> <p><i>Migliorare la consapevolezza della forza esplosiva delle gambe con l'utilizzo della jumpboard</i></p> <p>CLASS WITH REFORMER</p>
<p>14.00-15.00 MASSIMO ALAMPI CONTEMPORARY PILATES</p> <p><i>Gli esercizi Pilates sono codificati e come tali vanno proposti rispettando i dettami di Joseph. Ma quante volte noi insegnanti avvertiamo il bisogno di proporre qualcosa di più originale, di diverso... Aggiungendo dei movimenti o curando alcuni dettagli si può arrivare ad un prodotto dai toni decisamente più "moderni" (corpo libero)</i></p>	<p>14.00-15.00 SARA SERGI PILATES E MANTENIMENTO DELLE FUNZIONI COGNITIVE</p> <p><i>Lezione che sviluppa il pilates come un allenamento proattivo nei confronti delle funzioni cognitive (memoria, attenzione, linguaggio, percezione di oggetti, percezione spazio-temporale e funzioni esecutive) per rallentare il declino insito nello scorrere dell'età avanzata.</i></p>	<p>13.30-15.00 TEORICO PRATICO MATTIA BETTI SENSOMOTORY TRAINING</p> <p><i>In questo workshop continueremo il nostro viaggio tra valutazione, osservazione degli schemi sull'organizzazione motoria, attraverso un'esperienza teorico e pratica dell'allenamento senso-percettivo.</i></p> <p>LAB</p>	<p>13.00-14.00 ELISABETTA CINELLI TECNICHE DI PNF APPLICATE ALL'USO DELLA CHAIR</p> <p><i>Come potenziare l'azione delle catene muscolari grazie a questa metodologia.</i></p> <p>CLASS WITH CHAIR</p>
<p>15.15-16.15 STEFANIA GIULIANI CAVIGLIA, ANCA, SPALLA</p> <p><i>Transizioni a corpo libero che aiutano a liberare i cingoli dando fluidità e agilità a tutto il corpo.</i></p> <p>OVERBOOKING</p>	<p>15.15-16.45 TEORICO PRATICO MICHELE MANCA MOBILITÀ TORACICA PER UNA SCHIENA FORTE E FUNZIONALE</p> <p><i>Il tratto toracico del rachide permette a collo, spalle e zona lombare di muoversi in maniera ottimale. L'utilizzo eccessivo dei sistemi digitali può essere la causa di un atteggiamento posturale scorretto, con irrigidimento della zona toracica che si ripercuote sul tratto cervicale e lombare, provocando problematiche a bassa schiena, collo e spalle. Lavorare sulla mobilità toracica, con il fine di mantenere la struttura mobile in flessione, in estensione e in torsione può essere di beneficio per la salute funzionale della colonna vertebrale e per il benessere dell'apparato locomotore.</i></p> <p>LAB</p>	<p>15.15-16.15 VIVIANA FABOZZI POWERHOUSE ABILITY</p> <p><i>Integrare abilmente gli esercizi del torchio addominale con un utilizzo strategico della softball per ottenere una funzionale connessione del Core con lo scopo di muoverci in un "tutto" connesso con forza, stabilità ed energia dinamica e progredire a un livello di forma fisica elevato e costante.</i></p>	<p>14.30-16.00 TEORICO PRATICO DENISE SMALL PILATES PER BALLERINI E GINNASTI</p> <p><i>Impara i modi per sfidare i gruppi muscolari necessari nei movimenti sofisticati che sono in continua compensazione e lesioni. Gli argomenti includeranno: biomeccanica, caviglia, anche e biomeccanica toracica. Supporto alla docenza: CLARISSA DAVID</i></p> <p>LAB</p> <p>OVERBOOKING</p> <p>CLASS WITH REFORMER</p>

PROGRAMMA DOMENICA 19 NOVEMBRE 2023

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<p>10.00-11.00 MICHELE MANCA SOFTBALL: RIALLINEAMENTO POSTURALE 2.0</p> <p>Lavoro integrato esplorando originali modifiche di esecuzione dei classici esercizi del repertorio matwork con l'obiettivo di far lavorare in modo armonico e corretto scheletro, muscoli, legamenti e tessuto connettivo. La softball consente di trattare quei gruppi muscolari particolarmente contratti, sciogliendo le tensioni che ne impediscono il corretto funzionamento e consentendo alla catena cinetica coinvolta di riallinearsi.</p>	<p>09.15-10.45 TEORICO PRATICO DENISE SMALL PAVIMENTO PELVICO 2</p> <p>Sostenere la guarigione della disfunzione del pavimento pelvico: inclusi il recupero post-partum, gli effetti collaterali post-chirurgici, l'incontinenza urinaria e il dolore pelvico Apprendi esercizi e suggerimenti ottimali per aiutare a ridurre i sintomi del dolore pelvico e della disfunzione del pavimento pelvico da un fisioterapista certificato del pavimento pelvico e istruttore esperto di Pilates. Supporto alla docenza: CLARISSA DAVID</p>	<p>09.15-10.15 STEFANIA GIULIANI STANDING PILATES</p> <p>Il movimento fluido e dinamico diventa una danza che favorisce l'armonia e il controllo del corpo, sviluppando energia e flessibilità.</p>	<p>10.00-11.00 ELISABETTA CINELLI TOWER CADILLAC</p> <p>Le rigidità della colonna e come combatterle grazie al lavoro di mobilità sul tower del cadillac.</p>
<p>11.15-12.15 SARA SERGI SOSPESI TRA MANI E PIEDI</p> <p>Lezione avanzata dove il mat servirà solo come elemento di transizione tra una posizione e l'altra. Lavoro costante della cat cinetica ant e post in un susseguirsi di quadrupedie, side band, front support e chi più ne ha più ne metta.</p>	<p>11.15-12.45 TEORICO PRATICO VIVIANA FABOZZI GROUNDING TRAINING</p> <p>Lavorare contemporaneamente il corpo e la mente attraverso un perfetto connubio tra il metodo Pilates e il metodo Feldenkrais per favorire l'integrazione delle emozioni e delle diverse parti di sé.</p>	<p>11.15-12.45 TEORICO PRATICO MATTIA BETTI MIND IN MOTION</p> <p>Questo Lab consoliderà le nuove conoscenze sulla neurologia funzionale apprese nei precedenti incontri, portando nuove idee teorico ma soprattutto pratiche sull'Esperienza senso Motoria.</p>	<p>11.30-13.00 TEORICO PRATICO DENISE SMALL PILATES WITH REFORMER</p> <p>Per pazienti con dolore cronico, fibromialgia e infortuni. Impara sequenze di movimento Pilates con indicazioni specifiche e alla luce delle neuroscienze del dolore per supportare i clienti che hanno bisogno di muoversi, ma sono limitati o timorosi. Supporto alla docenza: CLARISSA DAVID</p>
<p>13.30-14.30 ELISABETTA CINELLI PROPS ADVANCED PREVIEW</p> <p>Anticipazioni dal nuovo corso di pilates advanced con piccoli attrezzi. Protocolli pratici con l'utilizzo del magic circle, softball ed elastiband</p>	<p>13.30-14.30 SARA SERGI PILATES E POSTURA</p> <p>L'integrazione del training visivo nelle lezioni di pilates come alleato per migliorare il benessere vertebrale generale e in particolare del rachide cervicale e dell'equilibrio.</p>	<p>13.20-14.50 MASSIMO ALAMPI WOODPOLE CONTROLGY</p> <p>Questo workshop inizia con l'analisi degli esercizi Pilates eseguiti con il bastone in maniera "intelligente" tenendo costantemente presente il principio del controllo: questo fornirà innumerevoli spunti da inserire nelle proprie classi. Si conclude con una masterclass "ready to use" in cui il bastone ed il controllo si sposano con la fluidità per un risultato di successo.</p>	<p>14.15-15.45 TEORICO PRATICO VIVIANA FABOZZI FLOW MOVEMENT</p> <p>Apprendere il principio della fluidità attraverso sequenze full body in cui l'armonia e la grazia si affiancano al controllo del movimento</p>

LE LEZIONI SONO A NUMERO CHIUSO // È necessario portare il proprio tappetino per le lezioni // Il programma può subire variazioni