

# THE INTERNATIONAL PILATES

PROGRAMMA SABATO 8 APRILE 2017

SALA 1 (1° piano)	SALA 2 (2° piano)	SALA 3 (2° piano)
<b>Workshop</b> <b>10.00-11.30 DONATO DE BARTOLOMEO</b> <b>SPIRAL TRAINING</b> La lezione è il frutto di una preziosa collaborazione con Carla Rizzu, ballerina e coreografa di contemporaneo. Il tema della classe è il lavoro a spirale e tutti gli elementi necessari per costruire il movimento a spirale partendo dalla stazione eretta fino al suolo. Durante la classe non si utilizzerà il materassino e sarà necessario lavorare con le calze possibilmente senza antiscivolo.	<b>10.00-11.00</b> <b>GIANPIERO MARONGIU</b> <b>GLI ESERCIZI ASIMMETRICI</b> L'esercizio asimmetrico è molto gradito agli allievi; psicologicamente gli dà l'impressione di qualcosa di molto diverso dal Pilates tradizionale; materialmente gli procura una netta sensazione di benessere.	 <b>●● Workshop a numero chiuso con rilascio di attestato</b> <b>10.00-13.00 ELIZABETH LARKAM</b> <b>FASCIA IN MOVIMENTO:</b> <b>APPLICAZIONI TERAPEUTICHE NEL PILATES</b> <i>Invecchiare bene, una prospettiva motoria focalizzata sulla fascia.</i> I principi e i movimenti Pilates incentrati sulla fascia diventano sempre più preziosi per la respirazione, il controllo motorio, la mobilità, la forza e l'equilibrio. Un workshop per imparare come la rete neuromiofasciale reagisce agli stress del vivere quotidiano, come rinforzare e ripristinare le proprietà originarie della fascia in base all'età e alla condizione fisica, come contrastare la diminuzione di sensibilità cutanea nelle estremità inferiori e come impostare esercizi ottimali per i muscoli che sostengono il peso corporeo e non solo.
<b>LEZIONE BIS* Workshop</b> <b>11.45-13.15 DONATO DE BARTOLOMEO</b> <b>SPIRAL TRAINING</b>	<b>LEZIONE BIS*</b> <b>11.45-12.45 GIANPIERO MARONGIU</b> <b>GLI ESERCIZI ASIMMETRICI</b>	

BREAK

SALA 1 (1° piano)	SALA 2 (2° piano)	SALA 3 (2° piano)
<b>14.00-15.00 ELISABETTA CINELLI</b> <b>PILATES BARRE 1</b> Eleganza e fluidità nel nuovo programma di Elisabetta alla sbarra. Postura, tono, stretch... fluidità ed eleganza nella perfetta fusion tra pilates e danza.	<b>14.00-15.00 ELIZABETH LARKAM</b> <b>PILATES MAT E PICCOLI ATTREZZI</b> Il roller è l'attrezzo perfetto per definire e perfezionare il core, sfidare l'equilibrio e stimolare il sistema propriocettivo al fine di migliorare la coordinazione e l'equilibrio. Verranno presentati esercizi col roller in decubito laterale, in ponte, in quadrupedia, in posizione prona, supina ed in piedi.	<b>14.00-15.00 SARA SERGI E STEFANIA GIULIANI</b> <b>ANALISI ESERCIZI PILATES MAT</b> Correzioni manuali e suggerimenti di autocorrezione sugli esercizi mat.
<b>LEZIONE BIS* 15.30-16.30 ELISABETTA CINELLI</b> <b>PILATES BARRE 1</b> Eleganza e fluidità nel nuovo programma di Elisabetta alla sbarra. Postura, tono, stretch... fluidità ed eleganza nella perfetta fusion tra pilates e danza.	<b>15.30-16.30 MASSIMO ALAMPI</b> <b>PILATES &amp; BALANCE</b> Proviamo a rafforzare il nostro equilibrio attraverso alcuni elementi che destabilizzano gli esercizi tradizionali del Pilates (con utilizzo di weighted ball).	<b>SALA 4 "grandi attrezzi" (1° piano)</b> <b>● Workshop (a numero chiuso)</b> <b>15.15-17.45</b> <b>GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI</b> <b>REFORMER IN GRAVIDANZA</b> L'utilizzo del Reformer in gravidanza consente di far assumere una posizione sempre confortevole e sicura alla futura mamma, che potrà, in questo modo, concentrarsi sull'esecuzione corretta degli esercizi proposti.
<b>16.45-17.45 DONATO DE BARTOLOMEO</b> <b>HIP RELEASE TRAINING</b> La salute della colonna vertebrale è strettamente legata alla mobilità delle anche. La mobilità del bacino è il primo degli elementi che va ricercato per migliorare l'elasticità della colonna e per mantenere questa importante struttura integra.	<b>16.45-17.45 MICHELE MANCA</b> <b>PILATES PROPRIOCEPTIVE</b> Il pilates, con un approccio propriocettivo, permette al corpo di sentire il proprio movimento, generando nuovi equilibri, in modo da ottenere un movimento più armonico, fluido, efficace con il minimo dispendio energetico.	<b>Rilascio di attestato specialistico e dvd didattico</b>

**SALA 1 (1° piano) ● 18.00-19.00 RITA BABINI, DONATO DE BARTOLOMEO DYNAMIC YOGA (LEZIONE A NUMERO CHIUSO)**

PROGRAMMA DOMENICA 9 APRILE 2017

SALA 1 (1° piano)	SALA 2 (2° piano)	SALA 3 (2° piano)
<b>Workshop 09.00-10.30 ELISABETTA CINELLI</b> <b>PILATES ATHLETIC WORKOUT</b> Dopo mesi di lavoro escono i protocolli di lavoro one to one per preparare i clienti a migliorare le loro performance nei principali e più famosi sport.	<b>09.00-10.30 RITA BABINI</b> <b>DYNAMIC YOGA</b> Verranno analizzate le principali posizioni dello Hatha yoga classico in chiave dinamica. Ogni postura verrà arricchita da movimenti fluidi in modo da renderli più funzionali e soprattutto alla portata di tutti.	 <b>●● Workshop a numero chiuso con rilascio di attestato</b> <b>09.00-12.00 ELIZABETH LARKAM</b> <b>IL MATWORK NEL RECUPERO POST INTERVENTO DI GINOCCHIO E ANCA. PROSPETTIVE DI MOVIMENTO</b> <b>MIRATE ALLA FASCIA</b> Un workshop incentrato sui benefici del matwork nel recupero post intervento di ricostruzione e protesi al ginocchio o all'anca. L'occasione giusta per apprendere quali sono gli esercizi più efficaci per recuperare la flessione del ginocchio, così come quelli da evitare, ma anche per studiare quelli più adatti per riprendere i movimenti dell'anca, con l'indicazione delle posture da non assumere.
<b>11.00-12.00 DONATO DE BARTOLOMEO</b> <b>PILATES CIRCUIT</b> Il metodo Pilates ben si sposa con il lavoro a circuito. Questo approccio consente di rendere la lezione fluida ed allenante evitando interruzioni. Si partirà da un circuito base che verrà integrato ed arricchito progressivamente in termini di intensità e complessità.	<b>10.45-11.45 MICHELE MANCA &amp; MASSIMO ALAMPI</b> <b>A.B.C. PILATES - ABDOMINAL, BACK &amp; CORE</b> Lavoro finalizzato alla tonicità di addominali, muscoli del dorso e Core (con utilizzo di ring).	
<b>12.00-13.00 GIANPIERO MARONGIU</b> <b>BACK EXTENSION</b> Didattica e progressioni pedagogiche degli esercizi in estensione del repertorio.	<b>SALA 2 (2° piano)</b> <b>Workshop 12.00-13.30 SARA SERGI OSTEOPOROSI: PILATES COME STRUMENTO DI PREVENZIONE</b> Il Pilates diventa un importante e utile alleato nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria. Verranno proposti protocolli di lavoro per prevenire l'osteoporosi postmenopausale proponendo modificazioni degli esercizi propri del Pilates volti alla stimolazione dell'osteofornazione e protocolli di lavoro per l'osteoporosi senile con esercizi utili e consigli pratici per prevenire tutti i rischi ad essa correlati (in particolare il rischio di cadute e fratture).	

BREAK

SALA 1 (1° piano)	SALA 2 (2° piano)	SALA 4 "grandi attrezzi" (1° piano)
<b>14.00-15.30 ELISABETTA CINELLI</b> <b>PILATES ROUTINE DANCE</b> Il mat nella sua essenza... forza e armonia in fusione perfetta... perdersi nella concentrazione, nel controllo, nella musica, nella propria mente.	<b>14.00-15.00 DONATO DE BARTOLOMEO</b> <b>PILATES E ERNIA LOMBARE</b> Molto spesso le classi di Pilates sono frequentate da soggetti che presentano ernie lombari. È anche vero che non tutti gli esercizi del metodo Pilates sono adatti a chi soffre di questa patologia molto diffusa. Durante la classe si vedrà come modificare gli esercizi per renderli più adatti a chi presenta ernie lombari.	<b>● Workshop (a numero chiuso)</b> <b>14.00-16.30</b> <b>GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI</b> <b>WUNDA CHAIR E SCOLIOSI</b> La Chair consente di individuare con facilità i punti deboli di un soggetto sciolto, dando la consapevolezza del lavoro fatto per risolvere le carenze.
<b>15.30-16.30 ELIZABETH LARKAM</b> <b>USARE GLI OCCHI, LA LINGUA E LE MANI PER GUIDARE, DARE FORMA, DEFINIRE E PERFEZIONARE I MOVIMENTI MATWORK</b> Lo schema motorio del nostro corpo è una costruzione fisiologica creata dal cervello, con l'interazione di tatto, vista, propriocettore, equilibrio e udito. Un originale workshop per vedere come trasformare e rendere più accurati, efficienti, gradevoli e divertenti gli esercizi di Pilates direzionando sguardo, lingua e mani.	<b>15.30-16.30 D. DE BARTOLOMEO + E. CINELLI</b> <b>PILATES ADVANCED TRAINING</b> Lezione avanzata fit style. Durante la classe verranno analizzati gli esercizi del repertorio avanzato focalizzando l'attenzione sulla fluidità e l'economia del movimento.	<b>Rilascio di attestato specialistico e dvd didattico</b>

LEZIONE BIS\* = Lezione ripetuta

N.B. Il programma può subire variazioni