

PILATES

evolution

CAGLIARI (ANTICHE TERME DI SARDARA, MEDIO CAMPIDANO) • 18 GIUGNO 2017

PROGRAMMA

10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates with flow tonic <i>I flow tonic sono un valido strumento per arricchire le classiche lezioni di matwork rendendole più funzionali oltre che intense.</i>
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI Pilates Stretch circuit <i>Circuiti di lavoro per l'incremento della flessibilità, soprattutto ready tu use.</i>
12.00-12.50	GIANPIERO MARONGIU Standing Pilates in Evolution <i>Il Pilates in stazione eretta per un riequilibrio posturale integrato.</i>
12.50-13.30	Pausa pranzo
13.30-14.20	ELISABETTA CINELLI Pilates And Athletics training <i>Come le routine del metodo possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport.</i>
14.30-15.20	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates: Viaggio attraverso le catene miofasciali <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i>
15.30-16.20	STEFANIA GIULIANI Pilates con elastiband <i>L'elastiband viene utilizzato in maniera "originale" per lo sviluppo di concentrazione, controllo, centralizzazione e respirazione.</i>
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU Pilates X-Progression <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica.</i>

N.B. Il programma può subire variazioni