

PILATES & YOGA

evolution

OLBIA, 17 GIUGNO 2018

PROGRAMMA

SALA 1		SALA 2 / GRANDI ATTREZZI	
10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Yoga Dynamic <i>È un format di lezione caratterizzato dalla pratica dinamica delle posture Yoga scandite dal respiro consapevole.</i>	10.00-10.30	GIANPIERO MARONGIU Reformer *
11.00-11.50	ELISABETTA CINELLI Pilates Bodyweight	10.45-11.15	GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI Reformer *
12.00-12.50	GIANPIERO MARONGIU Dal teaser allo swan dive passando per il side kick <i>L'ottimizzazione di un esercizio passa da una corretta progressione pedagogica ma, anche, dalla corretta integrazione di più esercizi.</i>	11.30-12.00	STEFANIA GIULIANI Reformer *
12.50-13.30	Break	12.00-13.00	Break
13.30-14.20	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates circuit "ready to use" <i>Il lavoro a circuito consente di costruire gli esercizi mantenendo alta l'intensità e migliorando la tecnica di esecuzione.</i>	13.00-13.30	GIANPIERO MARONGIU E STEFANIA GIULIANI Cadillac *
14.30-15.20	ELISABETTA CINELLI Pilates Barre *	13.45-14.15	GIANPIERO MARONGIU Cadillac *
15.30-16.20	DONATO DE BARTOLOMEO Hatha Yoga <i>Lezione classica di Yoga rivolta al miglioramento delle aperture e delle chiusure seguite dal rilassamento psico-fisico.</i>	14.30-15.00	STEFANIA GIULIANI Cadillac *
16.30-17.20	GIANPIERO MARONGIU Pilates con soft ball <i>La morbidezza della soft ball ci accompagnerà ad un corretto riequilibrio posturale</i>		

* Lezioni a numero chiuso prenotabili direttamente sul posto, in sede, al momento delle registrazioni

N.B. Il programma può subire variazioni