



# FITNESS GROUP MIX

PALERMO SABATO 10 NOVEMBRE

---

## PROGRAMMA

---

10.30-11.25 15' Lecture + 40' Masterclass	<b>Fabio Amante</b> <b>ATA 2.0</b> Una rivisitazione moderna e più funzionale del famoso metodo Aerobica- Tonificazione- Aerobica: un allenamento semplice, divertente ed efficace
11.35-12.30 15' Lecture + 40' Masterclass	<b>Viviana Fabozzi</b> <b>IL PILATES COME PREPARAZIONE AL FUNCTIONAL TRAINING</b> Gli esercizi chiave del metodo Pilates come applicazione pratica propedeutica per gli esercizi base dell'allenamento funzionale
12.40-13.35 15' Lecture + 40' Masterclass	<b>Davide Impallomeni</b> <b>STEP CIRCUIT CONDITION</b> Allenamento a circuito metabolico e di condizionamento specifico con l'utilizzo dello step
13.35-14.35	PAUSA PRANZO
14.35-15.30 15' Lecture + 40' Masterclass	<b>Viviana Fabozzi</b> <b>ATHLETIC WARM UP: IL RISCALDAMENTO È GIÀ ALLENAMENTO!</b> Analisi di un warm-up progressivo ad intensità crescente per uno specifico incremento della performance
15.40-16.35 15' Lecture + 40' Masterclass	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>STRETCH &amp; ROLL</b> Tecniche di release e stiramento con utilizzo del roller e del tappetino

---

*N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni*