

fif annual convention

dance & tone

CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE E COREOGRAFIA UNITI DA UN DENOMINATORE COMUNE: QUALITÀ, EFFICACIA, MUSICA E DIVERTIMENTO.

BOLOGNA 27 OTTOBRE 2019

PROGRAMMA

MASTERCLASS PALCO DANCE		MASTERCLASS PALCO TONE	
10.00 10.50	<p><i>Marco Della Primavera</i> SPRINGTIME STEP Il lavoro con le diverse tipologie di inserzioni per allenare il sistema cardiovascolare e divertire le classi di coreografia</p>	10.00 10.50	<p><i>Israel Mallebré</i> ANIMAL MVMNT Libertà di movimento e controllo del corpo! ANIMAL MVMNT è un programma di fitness a corpo libero basato sul movimento e sul peso corporeo in relazione alla resistenza gravitazionale, ispirato alla imitazione di alcune andature degli animali per trasferire i loro benefici al corpo umano. Un allenamento attuale intenso, energetico e molto divertente per l'istruttore e per gli allievi!</p>
11.00 11.50	<p><i>Sebastian Piatek</i> EVERYBODY DANCE NOW 1 Creeremo una bellissima masterclass utilizzando musica moderna carica di energia e fantastiche combinazioni di danza! Lasciati guidare attraverso le progressioni coreografiche usando i moderni metodi di costruzione coreografica.</p>	11.00 11.50	<p><i>Viviana Fabozzi</i> PENALTY FIT CIRCUIT NEW! with penalty box Una strategia innovativa e divertente di allenamento in circuito misto Cardio & Tone in cui si alternano combinazioni di esercizi pliometrici per il miglioramento della velocità e delle abilità motorie a combinazioni di esercizi per il rinforzo del Core e per la resistenza muscolare total body</p>
12.00 12.50	<p><i>Israel Mallebré</i> DYNAMIC FUNCTIONAL STEP Un allenamento organizzato con sequenze coreografiche dinamiche ad altissima intensità, utilizzando lo step ed elementi di Bodyweight. La didattica applicata alle progressioni e l'utilizzo della migliore musica house sono la chiave di successo dell'allenamento.</p>	12.00 12.50	<p><i>Davide Impallomeni</i> BODY FIT WORKOUT Un allenamento a corpo libero analitico e globale che utilizza il metodo piramidale decrescente e crescente per ottimizzare gli obiettivi di Forza, resistenza e controllo biomeccanico. Si sviluppa in 2 workout: 1- da lavoro analitico a lavoro globale & 2 - lavoro globale body weight condition</p>
12.50 14.00	PAUSA PRANZO		
14.00 14.50	<p><i>Guillermo Vega</i> GLAM-DANCE Un mix di coreografia, tecnica, stile, attitudine, sudore al ritmo di house, tribal e disco music. Una lezione per rivivere le sensazioni del "sabato sera" con coreografie simmetriche e asimmetriche in cui Fitness e Danza si incontrano in armonia nello show finale che dona alla lezione un vero tocco di "luminosità"</p>	14.00 14.50	<p><i>Sebastian Piatek</i> FUNCTIONAL BODY SHAPE Un moderno programma di allenamento funzionale realizzato per adattarsi al livello dei partecipanti con esercizi di intensità gradualmente crescente. Un'ora "brucia grassi" che ti darà la sensazione di aver fatto qualcosa di eccezionale per il tuo corpo. L'effetto forma del corpo è garantito!</p>
15.00 15.50	<p><i>Patrizia Vicenzi</i> AEROFLY - Metti le ali ai piedi Utilizzo delle strategie coreografiche adatte agli allievi di livello intermedio ed avanzato</p>	15.00 15.50	<p><i>Israel Mallebré + Viviana Fabozzi + Davide Impallomeni</i> DYNAMIC FUNCTIONAL MOVEMENT Allenamento Total Body che utilizza esclusivamente sequenze di movimenti funzionali eseguite ad alta intensità e al ritmo di brani musicali scelti ad hoc per rendere la lezione motivante e divertente</p>
16.00 16.50	<p><i>Guillermo Vega</i> STEP ARGENTINA Questa lezione risponde all'esigenza di condurre nel modo più preciso le coreografie simmetriche sullo step proponendo le strategie e i metodi di costruzione più innovativi del fitness group musicale</p>		
17.00 18.00	<p>SPECIAL CLASS ALL TOGETHER Meet & Greet G. Vega + I. Mallebré + V. Fabozzi + P. Vincenzi + D. Impallomeni + M. Della Primavera</p>		

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