

# PALCO PILATES / OLISTICO / YOGA

RIMINIWELLNESS PAD. A1 AREA W-PRO

lo staff veste C MAX

GIOVEDÌ 1 GIUGNO		VENERDÌ 2 GIUGNO		SABATO 3 GIUGNO		DOMENICA 4 GIUGNO	
10.30 11.30 	<b>Sara Sergi</b> <b>PILATES PERFECT ARMS</b> Lezione incentrata sulla mobilità, stabilità e tonificazione degli arti superiori	10.15 11.15 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>STANDING PILATES</b> Gli esercizi del Mat traslati in stazione eretta, per un riequilibrio posturale più consoni alla comune vita di relazione	10.15 11.15 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>SEMPLICEMENTE PILATES</b> Analisi degli esercizi codificati, con le variazioni che la scuola FIF ha adottato	10.30 11.30 	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES TWIST AND TURN</b> Rotazioni flessioni laterali combinazioni dei due movimenti guideranno questa originale lezione di livello avanzato. Obiettivo: rinforzo delle catene crociate e laterali
11.40 12.40	<b>Michele Manca</b> <b>RING FOR INTENSITY</b> L'utilizzo di questo attrezzo permetto di rafforzare la muscolatura profonda e al tempo stesso di tonificare le parti interessate	11.25 12.25	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES MINI CIRCUITS</b> Il pilates ready to use in mini sequenze pronte all'uso... varietà.. fantasia... bilanciamento... divertimento... allenamento!	11.25 12.25	<b>Donato De Bartolomeo</b> <b>PILATES CIRCUIT</b> Il lavoro a circuito consente di rendere l'allenamento più intenso oltre che migliorare la tecnica degli esercizi che vengono ripetuti con delle varianti.	11.40 12.40 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>PILATES CIRCUIT</b> Strategia di allenamento che consente di aumentare l'intensità senza perdere di vista la qualità dell'esercizio
12.50 13.50	<b>Massimo Alampi</b> <b>PILATES BIGGER MOBILITY</b> Grazie ad una serie di movimenti associati agli esercizi del Pilates possiamo migliorare il nostro range of motion	12.35 13.35	<b>Donato de Bartolomeo &amp; Gianpiero Marongiu</b> <b>PILATES PROPS</b> Alla scoperta dell'allenamento propriocettivo	12.35 13.35 	<b>Michele Manca</b> <b>SOFTBALL MOBILITY AND CORE</b> Esercizi a corpo libero con l'utilizzo della softball che permette di rafforzare sia la muscolatura profonda sia la muscolatura superficiale	12.50 13.50	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES DOUBLE PROPS</b> Tecniche di allenamento al femminile applicate alla routine Pilates grazie all'utilizzo di ring e soft ball
14.00 15.00 	<b>Stefania Giuliani</b> <b>PILATES CON SOFT BALL</b> Come facilitare o rendere più intensi gli esercizi del repertorio tradizionale	13.45 14.45	<b>Michele Manca &amp; Massimo Alampi</b> <b>PILATES &amp; STRETCH</b> Lo stretching si interpone tra un esercizio di Pilates e l'altro come una sorta di manovra di compensazione: benessere assicurato	13.45 14.45	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES ROUTINE DANCE</b> La routine di pilates trasformata in una coreografia allenante fluida intensa. Incrementa parametri come mobilità e flessibilità	14.00 15.00	<b>Laura Trevisani</b> <b>TOTAL GARUDA®</b> La lezione fonderà esercizi presi dai due repertori Foundation e Seated and Standing. Gli esercizi in piedi, focalizzati all'apertura e alla mobilitazione della gabbia toracica, si alterneranno ad esercizi a terra. Obiettivo: forza, resistenza e allungamento, il tutto accompagnato dalla forza guida del respiro.
15.10 16.10 	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES TWIST AND TURN</b> Rotazioni flessioni laterali combinazioni dei due movimenti guideranno questa originale lezione di livello avanzato. Obiettivo: rinforzo delle catene crociate e laterali	15.00 16.00	<b>Rita Babini &amp; Donato De Bartolomeo</b> <b>DYNAMIC YOGA</b> Le principali posizioni dello Hatha yoga classico in chiave dinamica, arricchite da movimenti fluidi <b>SPECIAL CLASS with Yoga school students</b>	15.00 16.00	<b>Donato De Bartolomeo</b> <b>HATHA YOGA</b> La pratica dello Yoga ci porta alla realizzazione della consapevolezza fisica ma soprattutto mentale creando armonia ed equilibrio	15.15 16.15 	<b>Sara Sergi</b> <b>PILATES EN DEHORS</b> L'uso dell'elastico negli arti inferiori in stazione eretta e al Mat ci permetterà di avere delle gambe leggere, lunghe e forti "da ballerina"
16.20 17.20	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>POWER STRETCH - EQUILIBRIO</b> L'allenamento dell'equilibrio rappresenta un'ottima scelta per attivare in maniera corretta i muscoli posturali	16.10 17.10 	<b>Massimo Alampi &amp; Sara Sergi</b> <b>PILATES 1 FOR 2</b> Un solo roller per una lezione in coppia. la ricerca della complicità in una sequenza molto insidiosa	16.10 17.10 	<b>Gianpiero Marongiu &amp; Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES SPECIALIST</b> Progressioni didattiche degli esercizi più avanzati del repertorio		
		17.20 18.20	<b>Rita Babini</b> <b>HATHA YOGA</b> Coordinazione motoria, allineamento, scarico del peso, controllo del respiro: sono gli elementi che costituiscono i cardini della pratica Hatha Yoga	17.20 18.20 	<b>Sara Sergi &amp; Stefania Giuliani</b> <b>MOBILITÀ IN LIBERTÀ</b> Routine che ricerca il detensione muscolare distrettuale e globale per ottenere la massima mobilità articolare permettendo al corpo di liberarsi dalle tensioni della vita quotidiana		

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

## LEZIONI CON REFORMER

Lezioni a numero chiuso con prenotazione sul posto (massimo 6 persone a lezione) / **Fornitore e partner**

















GIOVEDÌ 1 GIUGNO		VENERDÌ 2 GIUGNO		SABATO 3 GIUGNO		DOMENICA 4 GIUGNO	
12.45 13.30	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	11.00 11.45	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	10.30 11.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	10.30 11.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>
14.00 14.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	12.30 13.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	12.00 12.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	12.00 12.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>
15.00 15.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	14.30 15.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	13.30 14.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	13.30 14.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>
		16.00 16.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	15.15 16.00	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>		



# FIF PILATES / HOLISTIC / YOGA STAGE

PAV. A1 W-PRO AREA **RIMINIWELLNESS**

The staff wears 

THURSDAY, 1st JUNE		FRIDAY, 2nd JUNE		SATURDAY, 3rd JUNE		SUNDAY, 4th JUNE	
10.30 11.30 	<b>Sara Sergi</b> <b>PILATES PERFECT ARMS</b> Lesson focused on upper limbs' mobility, stability and toning	10.15 11.15 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>STANDING PILATES</b> Pilates exercises in erect station for an integrated postural rebalancing	10.15 11.15 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>SIMPLY PILATES</b> Analysis of coded exercises, with the variations that FIF school adopted	10.30 11.30 	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES TWIST AND TURN</b> The combination of rotations and lateral flexions will guide this original advanced level lesson. Objective: reinforcement of cross and lateral chains
11.40 12.40	<b>Michele Manca</b> <b>RING FOR INTENSITY</b> The use of this tool allows to strengthen the deep musculature and to tone the affected parties	11.25 12.25	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES MINI CIRCUITS</b> Pilates ready to use in mini sequences ready to use: variety, fantasy, balancing, workout and Fun!	11.25 12.25	<b>Donato De Bartolomeo</b> <b>PILATES CIRCUIT</b> Circuit workout allows you to make training more intense and to improve the technique of exercises that are repeated with variants	11.40 12.40 	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>PILATES CIRCUIT</b> Training strategy that allows to increase the intensity without losing the quality of the exercise
12.50 13.50	<b>Massimo Alampi</b> <b>PILATES BIGGER MOBILITY</b> Thanks to a series of movements associated with Pilates exercises we can improve our range of motion	12.35 13.35	<b>Donato de Bartolomeo &amp; Gianpiero Marongiu</b> <b>PILATES PROPS</b> Discovering proprioceptive training	12.35 13.35 	<b>Michele Manca</b> <b>SOFTBALL MOBILITY AND CORE</b> Bodyweight exercises with the use of softball that allows to strengthen both the deep musculature and the superficial musculature	12.50 13.50	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES DOUBLE PROPS</b> Women's training techniques applied to Pilates routine, thanks to the use of ring and soft ball
14.00 15.00 	<b>Stefania Giuliani</b> <b>PILATES WITH SOFT BALL</b> How to facilitate or enhance the traditional repertoire exercises	13.45 14.45	<b>Michele Manca &amp; Massimo Alampi</b> <b>PILATES &amp; STRETCH</b> Stretching, inserted between one Pilates exercise and the other as a sort of compensation maneuver: assured welfare!	13.45 14.45	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES ROUTINE DANCE</b> Pilates routine transformed into intense fluid training choreography: it increases parameters such as mobility and flexibility	14.00 15.00	<b>Laura Trevisani</b> <b>TOTAL GARUDA®</b> The class mixes sequences taken from Foundation and Seated and Standing repertoires. Standing exercises are focused on the opening and mobilization of the rib cage, the exercises on the mat aim to getting strength, resistance and stretch all done with the guiding force of breathing.
15.10 16.10 	<b>Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES TWIST AND TURN</b> The combination of rotations and lateral flexions will guide this original advanced level lesson. Objective: reinforcement of cross and lateral chains	15.00 16.00	<b>Rita Babini &amp; Donato De Bartolomeo</b> <b>DYNAMIC YOGA</b> The main positions of classic Hatha yoga in dynamic key, enriched by fluid movements <b>SPECIAL CLASS with Yoga school students</b>	15.00 16.00	<b>Donato De Bartolomeo</b> <b>HATHA YOGA</b> The practice of Yoga leads to the realization of physical awareness, but mostly to mental awareness, creating harmony and equilibrium	15.15 16.15 	<b>Sara Sergi</b> <b>PILATES EN DEHORS</b> The use of the elastic on the lower limbs in the erect station and on the Mat will allow us to have light, long and strong "dancer" legs
16.20 17.20	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>POWER STRETCH - BALANCE</b> Balance training is an excellent choice to correctly activate postural muscles	16.10 17.10 	<b>Massimo Alampi &amp; Sara Sergi</b> <b>PILATES 1 FOR 2</b> Only one roller for a lesson in pairs. The search for complicity in a very insidious sequence	16.10 17.10 	<b>Gianpiero Marongiu &amp; Elisabetta Cinelli</b> <b>PILATES SPECIALIST</b> Didactic progression of the most advanced exercises of the repertoire		
		17.20 18.20 	<b>Rita Babini</b> <b>HATHA YOGA</b> Motor coordination, alignment, weight exhaust, breath control: these are the elements which constitute the cornerstones of Hatha Yoga practice	17.20 18.20 	<b>Sara Sergi &amp; Stefania Giuliani</b> <b>FREEDOM OF MOVEMENT</b> The class targets global and local tension release to get a great joint mobility, allowing the body to get rid of daily life stress and tension		

N.B. For organizational reasons the program may undergo variations

## MASTERCLASS WITH REFORMER

Closed masterclass with reservation on the place (maximum 6 people for lesson) / **Provider and partner**



THURSDAY, 1st JUNE		FRIDAY, 2nd JUNE		SATURDAY, 3rd JUNE		SUNDAY, 4th JUNE	
12.45 13.30	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	11.00 11.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	10.30 11.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	10.30 11.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>
14.00 14.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	12.30 13.15	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>	12.00 12.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	12.00 12.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>
15.00 15.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	14.30 15.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	13.30 14.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	13.30 14.15	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>
		16.00 16.45	<b>Gianpiero Marongiu</b> <b>REFORMER</b>	15.15 16.00	<b>Stefania Giuliani</b> <b>REFORMER</b>		