




ORARIO	AREA FUNCTIONAL	AREA KALISTHENICS	AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI	PALCO
11.00 11.45	EXPLOSIVE PLYO Francesco Ciraci & FIF Community team (A. Leone-A. Proietti) Sprigiona la tua esplosività con il tuo corpo	LA VERTICALE Andrea Neyroz Propedeutiche partendo da zero	PILATES CIRCUIT Viviana Fabozzi REFORMER - WUNDA CHAIR SPINE CORRECTOR Una lezione di core ability in circuito misto con l'utilizzo del Reformer della Chair e dello Spine Corrector 	DA LATO A LATO Sara Sergi & FIF Community team (M. Wawrzynska - F. Severi) Lezione di Pilates focalizzata sul decubito laterale dalla ricerca della sua stabilità, alla messa in sfida della sua resistenza, all'allungamento delle catene laterali che sono state coinvolte
12.00 12.45	3 WARM UP Luca Dalseno & FIF Community team (G. Gaspano-D. Garzarella) 3 idee per prepararti al meglio al workout principale 	ALLENAMENTO DELLA FORZA Federico Fignagnani & FIF Community team (S. De Matteis) Le strategie di base a corpo libero	PILATES FOOTWORK Massimo Alampi REFORMER Lavorare "i piedi" in standing e sul reformer	ENERGY KOMBAT Melissa Roda, Miriana Gabriele & FIF Community team (F. Severi) Stimolante, Divertente, Semplice e Allenante. Il protocollo Fit Functional kombat in modalità Total body Workout
13.00 13.45	POWER & MOBILITY Sandro Roberto & FIF Community team (M. Di Maio) Attraverso la mobilità per incrementare la potenza. Esercizi specifici di mobilità e di preattivazione muscolare, per migliorare specifici gesti tecnici del bilanciare e kettlebell	LA PLANCHE Andrea Neyroz & FIF Community team (A. Leone) Propedeutiche partendo dall'ABC 	ATHLETIC FLOW Matylda Wawrzynska SPINE CORRECTOR Una routine fluida e allenante con l'utilizzo dello Spine Corrector 	ON THE MAT Elisabetta Cinelli PILATES PER SPINE MOBILITY Un nuovo approccio alla mobilità partendo dalle leggi PNF 
14.00 14.45	"FUN"CTIONAL TRAINING Francesco Ciraci & FIF Community team (D. Garzarella-S. De Matteis) Un allenamento divertente per la resistenza lattacida che unisce 3 metodiche: Complex, Afap, Ladder	DALLE TRAZIONI AL FRONT LEVER Federico Fignagnani Le principali progressioni didattiche 	PILATES ROUTINE & FUN Massimo Alampi REFORMER Allenarsi e divertirsi alternando sequenze base di lavoro al reformer e al Mat	GAG INTEGRATION Viviana Fabozzi & FIF Community team (M. Gabriele - F. Severi) Un allenamento integrato per la reattività delle gambe, l'equilibrio di forze del core e il tono dei glutei 
15.00 15.45	FUNCTIONAL PUMPING SANDRO ROBERTO Metodiche di sala pesi abbinate al functional training per gli obiettivi pumping e performance 	FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Staff docenti & FIF Community CORE TRAINING in chiave calistenica	PILATES SPINE MOBILITY Elisabetta Cinelli SPINE CORRECTOR Dopo la lezione al mat lo stesso concetto applicato sul piccolo Barrel	BODYWEIGHT TRAINING ALL TOGETHER IN TEAM TEACH lo staff docenti & FIF Community Allenarsi e divertirsi "a corpo libero"
16.00 16.45	FUNCTIONAL TRAINING ALL TOGETHER IN TEAM TEACH Staff Docenti & FIF Community team	FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Staff docenti & FIF Community POTENZIAMENTO ALLA SBARRA E AGLI ANELLI in chiave calistenica		

Per contenere il rischio di contagio consigliamo, come misura di prevenzione e protezione, di munirsi di un tappetino ad esclusivo uso personale

NOVITÀ



CORSI FORMATIVI PRE TRAINING GRATUITI SU PRENOTAZIONE CON RILASCIÒ DI ATTESTATO sui principi base dei seguenti corsi:

Dalle 14.00 alle 16.00 - CORSO PRE TRAINING IN FUNCTIONAL TRAINING - Docente Luca Dalseno - La storia, i principi, le metodologie e gli esercizi base del Functional Training
 Per la prenotazione obbligatoria [scarica il modulo a questo link](#)



* **AREA TRUCKFIT**- Vieni a provare anche tu la prima palestra itinerante! Alessio Proietti e Giulio Nardozi ti aspettano per proporti i loro allenamenti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti

AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI
 Fornitore ufficiale e partner



AREA KALISTHENICS
 Fornitore ufficiale e partner



ORARIO	AREA FUNCTIONAL	AREA KALISTHENICS	AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI	PALCO
11.00 11.45	BWSC (Body Weight Strength Conditioning) Sandro Roberto & FIF Community team (S. De Matteis-A.Proietti) Lavoro finalizzato all'apprendimento delle meccaniche monopodali, monolaterali e destabilizzanti. Per aumentare i livelli di forza e migliorare la cinestetica muscolare, la mobilità articolare e la propriocezione	MOBILITÀ E COSTRUZIONE DEL MUSCLE UP Federico Fignagnani & FIF Community team (G. Freguglia) Esercizi analitici e progressioni specifiche	PILATES CIRCUIT Francesca Scagliola REFORMER - WUNDA CHAIR SPINE CORRECTOR Una lezione di "joint mobility" in circuito misto con l'utilizzo del Reformer della Chair e dello Spine Corrector MOMENTO 	EQUILIBRIO IN DINAMICA Sara Sergi - Massimo Alampi Lezione centrata su esercizi dinamici e destabilizzanti del metodo Pilates per sfidarli e trovare nuove soluzioni di movimento MOMENTO
12.00 12.45	3 STRENGTH WORKOUT Luca Dalseno & FIF Community team (F. Castronuovo-G. Freguglia) 3 idee per allenare la Forza nei tuoi main workout	HAND STAND Marco Mazzei & FIF Community team (S. De Matteis) I primi approcci: impostiamo le basi per una verticale corretta MOMENTO 	MOVE YOUR SPINE ON THE "SPINE" Massimo Alampi & FIF Community team (M. Wawrzynska) SPINE CORRECTOR Mobilizzazione della colonna con l'utilizzo dello Spine Corrector per un benessere globale MOMENTO 	FIT BODY WEIGHT D. Impallomeni - V. Fabozzi M.Roda - Miriana Gabriele Attività cardio-ono di bodyweight per il fitness group. Mobilità, stabilità, flessibilità e agilità in sequenze fluide adatte a tutti MOMENTO
13.00 13.45	K.C.C. Kettlebell Complex Conditioning Francesco Ciraci & FIF Community team (G. Gaspano-S. De Matteis) Approccio al Kettlebell per affinare la tecnica e condizionare il corpo in maniera semplice ma efficace	KALISTHENICS STRETCHING Andrea Neyroz & FIF Community team (A. Leone) Esercizi per la flessibilità derivanti dalla ginnastica MOMENTO 	PILATES CIRCUIT Francesca Scagliola REFORMER - WUNDA CHAIR SPINE CORRECTOR Una lezione di "strenght total body" in circuito misto con l'utilizzo del Reformer della Chair e dello Spine Corrector MOMENTO 	13.00 - 14.00 BODYWEIGHT MOVE & GROOVE SPECIAL GUEST Sara Ventura Allenamento dinamico utilizzando solo il peso del proprio corpo
14.00 14.45	FUNCTIONAL TRAINING ALL TOGETHER IN TEAM TEACH Staff Docenti & FIF Community MOMENTO 	IL RISCALDAMENTO E I PREATLETICI NEL KALISTHENICS FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Staff docenti & FIF Community	REFORMER & WUNDA CHAIR Stefania Giuliani MOMENTO 	I TRE OBIETTIVI DEL MAT Elisabetta Cinelli Sono il focus di ciascuna delle variazioni presenti in questa masterclass
15.00 15.45	IL SISTEMA AFAP Francesco Fiocchi & FIF Community team (R. Latini-D. Garzarella) Lavoro ad alta intensità basato su analisi della struttura e strategia di gara	GLI ATTEGGIAMENTI CORPOREI E LA HOLLOW POSITION FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Staff docenti & FIF Community	REFORMER Stefania Giuliani MOMENTO 	THE LINES OF PILATES MOVEMENT Gianpiero Marongiu & FIF Community team (M. Wawrzynska) Garantendo una corretta linea di movimento riusciamo a sfruttare il principio della fluidità
16.00 16.45	GIRLS POWER CIRCUIT Sandro Roberto & FIF Community team (F. Castronuovo-G. Freguglia) Verranno utilizzati i migliori sistemi di allenamento per migliorare l'"estetica" delle donne attraverso l'utilizzo del Kettlebell in una forma divertente MOMENTO 	KALISTHENICS CIRCUIT ALL TOGETHER IN TEAM TEACH Staff Docenti & FIF Community team potenziamento a corpo libero attraverso un mix di diverse discipline	REFORMER & WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu	FIT ACTION STEP Marco della Primavera, Davide Impallomeni & FIF Community team (M. Gabriele) Attività cardio-ono con l'utilizzo dello step per allenare la forza dinamica globale. Un workout metabolico e funzionale efficace MOMENTO

Per contenere il rischio di contagio consigliamo, come misura di prevenzione e protezione, di munirsi di un tappetino ad esclusivo uso personale

NOVITÀ

CORSI FORMATIVI PRE TRAINING GRATUITI SU PRENOTAZIONE CON RILASCIO DI ATTESTATO sui principi base dei seguenti corsi:

Dalle 11.00 alle 13.00 - CORSO PRE TRAINING IN PILATES - Docente Elisabetta Cinelli - L'approccio al metodo Pilates della scuola FIF: cosa resta del metodo tradizionale cosa si aggiunge
 Dalle 14.00 alle 16.00 - CORSO PRE TRAINING IN FUNCTIONAL TRAINING - Docente Luca

Dalseno - La storia, i principi, le metodologie e gli esercizi base del Functional Training
 Dalle 14.00 alle 16.00 - CORSO PRE TRAINING IN TOTAL BODY WORKOUT - Docenti Viviana Fabozzi e Melissa Roda - Le basi musicali, i sistemi base d'insegnamento motorio coreografico e l'integrazione dei passi base della coreografia con gli esercizi base del total body workout
 Per la prenotazione obbligatoria [scarica il modulo a questo link](#)

* AREA TRUCKFIT - Vieni a provare anche tu la prima palestra itinerante! Alessio Proietti e Giulio Nardozi ti aspettano per proporti i loro allenamenti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti

AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI
 Fornitore ufficiale e partner



AREA KALISTHENICS
 Fornitore ufficiale e partner



ORARIO	AREA FUNCTIONAL	AREA KALISTHENICS	AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI	PALCO
11.00 11.45	3 POWER WORKOUTS Luca Dalseno & FIF Community team (S.De Matteis-A. Proietti) 3 idee per allenare la Potenza nei tuoi main workout MOMENTO 	IL RISCALDAMENTO CALISTENICO Federico Fignagnani & FIF Community team (G. Freguglia) Mobilità, core training e verticali MOMENTO 	PILATES EQUIPMENT CONDITIONING Massimo Alampi SPINE CORRECTOR Agli esercizi classici aggiungiamo movimenti "rubati" dal fitness per una lezione strong con l'utilizzo dello Spine Corrector e del mat MOMENTO 	CHI KUNG SPECIAL GUEST Grand master (SIJO) Alessandro Saffioti & Alexander Bertuccioli MOMENTO
12.00 12.45	CARDIOVASCULAR BODYWEIGHT TRAINING Sandro Roberto & FIF Community team (G.Freguglia-M. Di Maio) Allenamento ad alta intensità volto a migliorare l'apparato cardiovascolare attraverso l'utilizzo del corpo libero MOMENTO 	LE ANDATURE IN CHIAVE CALISTHENICA Marco Mazzesi & FIF Community team (S. De Matteis) Impostiamo le andature a corpo libero che caratterizzano il calisthenics MOMENTO 	REFORMER Gianpiero Marongiu MOMENTO 	ASYMMETRICAL PILATES MOVEMENTS Stefania Giuliani & FIF Community team (M. Wawrzynska- F.Severi) Una sfida motoria infinita MOMENTO
13.00 13.45	ANIMAL MOVEMENTS Francesco Fiocchi & FIF Community team (F. Castronuovo-R.Latini) La biomeccanica degli animali a corpo libero MOMENTO 	HUMAN FLAG Andrea Neyroz & FIF Community team (A. Leone) I primi passi verso una corretta esecuzione della "bandiera" MOMENTO 	PILATES CIRCUIT CARDIO & STRENGTH Viviana Fabozzi REFORMER - WUNDA CHAIR SPINE CORRECTOR Un circuito allenante per la forza muscolare e la resistenza cardiovascolare con un utilizzo non convenzionale delle grandi macchine MOMENTO 	BALANCE STEP 2.0 Melissa Roda - Federico Severi Parola chiave Mobility, fasi dinamiche e isometriche preambolo di una fase adrenalinica di Functional Step. Una fusione emozionale di due stili complementari con uso dello Step MOMENTO
14.00 14.45	BODYWEIGHT FULL CONDITIONING Francesco Ciraci & FIF Community team (A.Proietti-A. Leone) Il condizionamento muscolare a 360° MOMENTO 	IL RINFORZO DEL LAVORO DI SPINTA A CORPO LIBERO FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Il Team della FIF Community MOMENTO 	PILATES RESTORATIVE Francesca Scagliola REFORMER & PILATES BOX Due routine rigenerative per il riequilibrio energetico attraverso esercizi non convenzionali del Pilates e con un utilizzo alternativo del Box MOMENTO 	HI - LO CIRCUIT Marco della Primavera, Viviana Fabozzi Un allenamento metabolico in cui si alternano 2 fasi cardio a 2 progressioni di TONO per lo sviluppo di 3 obiettivi diversi: coordinazione, equilibrio, resistenza muscolare MOMENTO
15.00 15.45	FUNCTIONAL TRAINING ALL TOGETHER IN TEAM TEACH MOMENTO 	IL RINFORZO DEL LAVORO DI TIRATA FREE STYLE TRAINING Allenamento libero con Il Team della FIF Community MOMENTO 		FUNNY FITNESS GROUP ALL TOGETHER IN TEAM TEACH Staff Docenti & FIF Community MOMENTO
16.00 16.30	PREMIAZIONI SUL PALCO PRINCIPALE CONTEST MISS E MISTER SALUTE TISANOREICA 2021 			

Per contenere il rischio di contagio consigliamo, come misura di prevenzione e protezione, di munirsi di un tappetino ad esclusivo uso personale

NOVITÀ

CORSI FORMATIVI PRE TRAINING GRATUITI SU PRENOTAZIONE CON RILASCIAMENTO DI ATTESTATO sui principi base dei seguenti corsi:

Dalle 13.00 alle 15.00 - CORSO PRE TRAINING IN PILATES - Docenti Gianpiero Marongiu e Stefania Giuliani - L'approccio al metodo Pilates della scuola FIF: cosa resta del metodo tradizionale cosa si aggiunge

Dalle 14.00 alle 16.00 - CORSO PRE TRAINING IN KALISTHENICS - Docenti Andrea Neyroz, Federico Fignagnani, Marco Mazzesi - i principi base e i principali atteggiamenti per approcciare alle skill di base della ginnastica calistenica

Per la prenotazione obbligatoria [scarica il modulo a questo link](#)

* **AREA TRUCKFIT** - Vieni a provare anche tu la prima palestra itinerante! Alessio Proietti e Giulio Nardozi ti aspettano per proporti i loro allenamenti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti



Nelle lezioni contrassegnate con questo logo ci saranno degli omaggi forniti dall'azienda per i partecipanti

AREA PILATES / GRANDE ATTREZZI
Fornitore ufficiale e partner



AREA KALISTHENICS
Fornitore ufficiale e partner

