

AREA OPEN PER ALLENAMENTI

GIOVEDÌ 1 GIUGNO

FUNCTIONAL / CALISTHENICS

OPEN CLASS



AEREO



PILATES / GRANDI ATTREZZI



10.30-11.15

MUSCLE UP
LE BASI

Federico Fignagnani

10.30-11.15

PILATES FLOW

Clarissa David

10.30-11.15

TOTAL BODY AEREO

Viviana Fabozzi

10.30-11.00

BASIC REFORMER

Federico Severi

11.30-12.15

I GO YOU GO FUNZIONALE A
COPPIE

Luca Dalseno
& Davide Garzarella



11.30-12.15

FUNCTIONAL WOMAN ABILITY

Viviana Fabozzi
& Miriana Gabriele

11.30-12.15

UPPER BODY AEREO

Melissa Roda

11.15-11.45

MAT & CHAIR CONDITIONING

Clarissa David

12.30-13.15

BARBELL & BODYWEIGHT
POWER

Francesco Ciraci
& Salvatore De Matteis

12.30-13.20

ACRO YOGA

Giada Schaefer & Luca Scrudato

11.30-12.15

PRATICA E APPROCCIO AI
TESSUTI AEREI

Michela Belletti

12.00-12.30

REFORMER WITH SOFTBALL

Valentina Riva

12.30-13.15

FLEXIBILITY & CALISTHENICS

Andrea Neyroz

13.30-14.15

PILATES
LA CATENA LATERALE

Valentina Riva

12.30-13.15

CORE TRAINING AEREO

Federico Severi

12.45-13.45

SPINE CORRECTOR CON
ELASTIBAND

Viviana Fabozzi

LEZIONE SPECIFICA
PER INSEGNANTI DI PILATES

13.30-14.15

ANIMAL WARM UP

Gianluca Gaspano

14.30-15.15

BODY WEIGHT WITH MUSIC

Fabio Amante



13.30-14.15

AEREO & FLEX

Melissa Roda

14.30-15.15

ALLENARE LA FORZA IN SPINTA
E IN TIRATA

Federico Fignagnani



15.30-16.15

FITNESS DANCE

Melissa Roda

14.30-15.15

PRATICA E APPROCCIO AI
TESSUTI AEREI

Michela Belletti

14.00-14.30

REFORMER VS WUNDA CHAIR

Federico Severi

15.30-16.15

FUNCTIONAL HUMAN TIMING
CIRCUIT

Team Functional

16:20 -17:00

FUNCTIONAL STEP
A.T.A.T. WORKOUT

Francesco Maenza
"VINCITORE YOU ON STAGE"

15.30-16.15

YOGA AEREO
asana in "fuori asse"

Carla Rizzu

14.45-15.15

SPINE CIRCUIT

Valentina Riva

15.30-16.30

ALLENAMENTO DI
CALISTHENICS

con Andrea Neyroz

16.15-17.00

PILATES AEREO

Viviana Fabozzi

15.30-16.00

BASIC REFORMER

Clarissa David

16.15-16.45

WUNDA CHAIR

Federico Severi

FITNESS ACADEMY

AULA
CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E
AGGIORNAMENTO



14.30-16.00

STRETCH AND ROLL
i trigger point, tecniche
di release e stiramento

Viviana Fabozzi

16.30-17.00

SOCIAL
i 4 passi fondamentali
per riempire il
calendario di
appuntamenti

BODY & MIND ARENA IN BSDS
11.00

MENS SANA
IN CORPORE SANO

14.00

CRUNCH
COMPETITION



RiminiWellness



SPARTACO



PILATES
FACTORY



SIDERO
GYM FACTORY

#\$N1



AREA OPEN PER ALLENAMENTI

VENERDÌ 2 GIUGNO

FUNCTIONAL / CALISTHENICS

OPEN CLASS



AEREO



PILATES / GRANDI ATTREZZI



10.30-11.15

CALISTHENICS CORE TRAINING

Andrea Neyroz

10.30-11.15

HATHA YOGA

STARE IN ASANA

Rita Babini

10.30-11.15

TOTAL BODY AEREO

Viviana Fabozzi

10.30-11.00

BASIC REFORMER

Clarissa David

11.30-12.15

CIRCUITI DI ALLENAMENTO AL FEMMINILE

Deborah Carone

11.30-12.15

STEP LOVERS

Fabio Amante



11.30-12.15

CORE TRAINING AEREO

Federico Severi

11.15-11.45

SPINE CORRECTOR CIRCUIT

Valentina Riva

12.30-13.15

COME ALLENARE LE TENUTE

Federico Fignagnani

12.30-13.15

PILATES

Elisabetta Cinelli, Clarissa David & Valentina Riva

11.30-12.15

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

12.00-13.00

REFORMER WITH ROLLER

Viviana Fabozzi

LEZIONE SPECIFICA PER INSEGNANTI DI PILATES

13.30-14.15

FUNCTIONAL KETTLEBELL BUILDING

Sandro Roberto & Fabio Castronuovo



13.30-14.15

INTERVAL BODY CORE

Davide Impallomeni

12.30-13.15

EQUILIBRIO E MOBILITÀ IN SOSPENSIONE

Melissa Roda

13.15-13.45

BASIC REFORMER WITH SOFTBALL

Massimo Alampi

14.30-15.15

H.I. TABATA TRAINING

Francesco Ciraci & Gianluca Gaspano

14.30-15.15

GROW BODY WEIGHT TRAINING

Israel Mallebre

13.30-14.15

YOGA AEREO

basi delle asana

Carla Rizzu

14.00-14.30

REFORMER VS WUNDA CHAIR

Federico Severi

15.30-16.15

FUNCTIONAL CHALLENGE # 1000 REP

Fabio Amante



15.30-16.15

TOTAL BODY SPHERE

Melissa Roda

14.30-15.15

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

14.45-15.45

WUNDA CHAIR

Elisabetta Cinelli

LEZIONE SPECIFICA PER INSEGNANTI DI PILATES

16.15-17.00

METABOLIC STRENGTH

Sandro Roberto, Davide Garzarella & Salvatore De Matteis



16.15-17.00

FLEXIBILITY VS TOTAL BODY

Davide Impallomeni

15.30-16.15

PILATES AEREO FLOW

Viviana Fabozzi

17.00-18.00

4 FUNCTIONAL CIRCUIT

Giuseppe Arcoleo, Alessandro Scalici, Francesco Di Napoli, Francesco Biondo "VINCITORI YOU ON STAGE"

17.10-17.50

REFORMER ON MAT

Orietta Gazzetto "VINCITRICE YOU ON STAGE"

16.15-17.00

YOGA AEREO & INVERSIONI

Carla Rizzu

16.00-16.30

TRADITIONAL REFORMER

Francesca Scagliola

16.30-17.00

SPINE CORRECTOR WITH ELASTIBAND

Viviana Fabozzi

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



10.00-11.30

L'ALLENAMENTO DELL'ADOLESCENTE IN SALA PESI

Mattia Ravagli

11.40-13.10

ALLENAMENTO FUNZIONALE PER GLI OVER 50 E CORRETTO ASSETTO POSTURALE

Sara Sergi & Luca Dalseno

13.20-14.50

MENTAL COACH figura emergente nel settore sportivo che aiuta il cliente a massimizzare il suo potenziale

Paolo Roccuazzo

15.00-16.30

COSTRUZIONE DI UNA LEZIONE CON REFORMER E SPINE CORRECTOR

Stefania Giuliani

16.30-17.00

SOCIAL casi studio: come raggiungere la capienza massima della propria palestra in 30 giorni

14.00

CRUNCH COMPETITION

14.00

CALISTHENICS SKILLS CHALLENGE

AREA OPEN PER ALLENAMENTI

SABATO 3 GIUGNO

FUNCTIONAL / CALISTHENICS

OPEN CLASS



AEREO



PILATES / GRANDI ATTREZZI



10.30-11.15

BODY WEIGHT & KETTLEBELL
METODO T.U.T.

Davide Garzarella &
Gianluca Gaspano



10.30-11.15

POSTURAL PILATES WITH
WOOD POLE

Viviana Fabozzi & Massimo Alampi

10.30-11.15

PRATICA E APPROCCIO AI
TESSUTI AEREI

Michela Belletti

10.30-11.30

REFORMER

Elisabetta Cinelli

LEZIONE SPECIFICA
PER INSEGNANTI DI PILATES

11.30-12.15

TECNICHE PER L'EQUILIBRIO IN
VERTICALE

Federico Fignagnani
& Marco Mazzesi

11.30-12.15

BODY ON THE STEP

Davide Impallomeni

10.30-11.15

TOTAL BODY AEREO

Federico Severi

12.30-13.15

CIRCUITI DI PREPARAZIONE AL
CALISTHENICS

Deborah Carone

12.30-13.15

BODY WEIGHT FLOW 360

Israel Mallebre

11.30-12.15

YOGA AEREO

Carla Rizzu

11.45-12.15

SPINE CORRECTOR
WITH RING

Massimo Alampi

13.30-14.15

EMOM TRAINING
KB & BB

Francesco Ciraci
& Fabio Castronuovo

13.30-14.15

HATHA YOGA

Correggere l'errore

Carla Rizzu & Rita Babini

12.30-13.15

PILATES AEREO

Federico Severi

12.30-13.00

REFORMER DEEP STRETCH

Francesca Scagliola

14.30-15.15

OAP, COME ALLENARE LA
TRAZIONE MONOBRACCIO

Federico Fignagnani

14.30-15.15

FUNCTIONAL STEP

Fabio Amante



13.30-14.15

CORE TRAINING AEREO

Viviana Fabozzi

13.15-14.15

WUNDA CHAIR

Stefania Giuliani

LEZIONE SPECIFICA
PER INSEGNANTI DI PILATES

15.30-16.15

FUNCTIONAL TRAINING
4 CIRCUIT

Salvatore De Matteis

15.30-16.15

PILATES BY CINELLI

Elisabetta Cinelli

14.30-15.15

PRATICA E APPROCCIO AI
TESSUTI AEREI

Michela Belletti

14.30-15.00

MAT & CHAIR CONDITIONING

Clarissa David

16.30-17.15

KETTLEBELL COMPLEX FLOW

Fabio Amante



16.30-17.15

ACRO YOGA

Giada Schaefer & Luca Scrudato

14.30-15.15

LOWER BODY

Federico Severi

15.15-15.45

REFORMER
RICERCANDO LA SIMMETRIA

Valentina Riva

17.15-18.00

FEMALE FUNCTIONAL FITNESS

Rachele Ratto
"VINCITRICE YOU ON STAGE"

17.20-18.00

PILATES ON THE STEP

Anita Trimarchi
"VINCITRICE YOU ON STAGE"

15.30-16.15

INVERSIONI AEREE

Viviana Fabozzi

16.00-16.30

SPINE CORRECTOR

Stefania Giuliani

16.30-17.15

TOTAL BODY AEREO

Melissa Roda

16.15-17.15

BASIC REFORMER

Federico Severi

FITNESS ACADEMY

AULA
CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E
AGGIORNAMENTO



11.00-12.30

MOBILITY PROGRAM
strategie e proposte di
lavoro accattivanti e
vincenti

Melissa Roda

13.00-14.30

PILATES
strategie di
allenamento efficace
con il supporto dei
props

Elisabetta Cinelli

14.45-16.15

PREPARAZIONE
ATLETICA PER IL PADEL

Luca Pantini & Luca Dalseno

16.30-17.00

SOCIAL
i 4 passi fondamentali
per riempire il
calendario di
appuntamenti

SALA RAVEZZI 1 • 10.00-12.30

CONVEGNO:
LA RIFORMA DELLO SPORT
AI BLOCCHI DI PARTENZA

BODY & MIND ARENA IN BSD5
11.00

MENTAL COACH:
IL NUOVO CORSO FIF

11.30

FUNCTIONAL TRAINING
COMPETITION

14.00

CRUNCH
COMPETITION



RiminiWellness



SPARTACO



#\$N1



AREA OPEN PER ALLENAMENTI

DOMENICA 4 GIUGNO

FUNCTIONAL / CALISTHENICS

OPEN CLASS



AEREO



PILATES / GRANDI ATTREZZI



10.30-11.15

FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT

Luca Dalseno & Team Functional

10.30-11.15

PILATES

la fluidità che migliora la forza

Stefania Giuliani

10.30-11.15

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

10.30-11.30

REFORMER JUST BOX

Viviana Fabozzi

LEZIONE SPECIFICA PER INSEGNANTI DI PILATES

11.30-12.15

FUNCTIONAL CHALLENGE # 1000 REPS

Fabio Amante



11.30-12.15

ACRO YOGA

Giada Schaefer & Luca Scrudato

11.30-12.15

PILATES AEREO

Federico Severi

12.30-13.15

MUSCLE UP

allenamento per fondamentali e studio tecnico

Andrea Neyroz

12.30-13.15

GLOBAL TRAINING

Sara Ventura

12.30-13.15

AEREOMOBILITY

Melissa Roda

11.45-12.45

ADVANCED REFORMER

Stefania Giuliani

LEZIONE SPECIFICA PER INSEGNANTI DI PILATES

12.30-13.15

STRENGTH & POWER LANDMINE

Sandro Roberto



13.30-14.15

PILATES FLOW ALI E RADICI

Clarissa David

13.30-14.15

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

13.30-14.15

IMPOSTAZIONI E TECNICHE DEL PULL UP

Federico Fignagnani & Deborah Carone

14.30-15.15

FUNCTIONAL KOMBAT

Melissa Roda

14.30-15.15

FLYING BODY TRAINING

Viviana Fabozzi

13.00-13.30

SPINE CORRECTOR

Viviana Fabozzi

14.30-15.15

ALLENIAMO LA FLESSIBILITÀ

Andrea Neyroz

15.30-16.15

PILATES ARMS WORK CON ELASTIBAND

Sara Sergi

15.30-16.15

YOGA AEREO

Carla Rizzu

13.45-14.15

BASIC REFORMER

Federico Severi

14.30-15.15

KETTLEBELL E3MOM

Francesco Ciraci



14.30-15.00

MAT & CHAIR CONDITIONING

Clarissa David

15.30-16.15

LA BANDA ELASTICA NEL CALISTHENICS

Marco Mazzesi & Deborah Carone

15.30-16.30

EQUIPMENT CIRCUIT

Team Pilates

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



SNaQ



ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

11.00-12.30

GROW

allenamento funzionale per il completo sviluppo del corpo e delle sue funzioni

Israel Mallebre

13.00-13.30

SOCIAL

casi studio: come raggiungere la capienza massima della propria palestra in 30 giorni