

## PROGRAMMA SABATO 16 NOVEMBRE 2024

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<p><b>09.30-11.30 SOLD-OUT</b> <b>ELISABETTA CINELLI</b> <b>E MARCO MAZZANTI</b> <b>PILATES E DIASTASI ADDOMINALE</b></p> <p><i>L'approccio osteopatico ed il metodo Pilates per il trattamento della diastasi addominale</i></p>	<p><b>10.00-11.30</b> <b>KESA HUEY</b> <b>L'ESTENSIONE DELLA COLONNA PER LA MOBILITÀ E IL RINFORZO NEI CASI DI OSTEOPENIA, OSTEOPOROSI O PREVENZIONE DELLE FRATTURE ALLE VERTEBRE</b></p> <p><i>Analisi degli esercizi Pilates atti al rinforzo dell'estensione della colonna, al sostegno della corretta postura ed efficaci per la prevenzione delle fratture vertebrali nella terza età</i></p>	<p><b>10.00-11.30</b> <b>RITA VALBONESI</b> <b>PILATES TERAPEUTICO</b></p> <p><i>Una concezione terapeutica del metodo Pilates; si basa sulla valutazione e sul trattamento sia degli squilibri muscolari sia dei disequilibri posturali mediante l'apprendimento e l'esecuzione di esercizi a corpo libero pilates mat</i></p>	<p><b>10.00-11.30</b> REFORMER, TOWER E WUNDA CHAIR <b>FEDERICO SEVERI</b> <b>PILATES EQUIPMENT CIRCUIT</b></p> <p><i>Come strutturare lezioni di Pilates a circuito con l'utilizzo delle grandi macchine</i></p>
<p><b>11.45-12.45 SOLD-OUT</b> <b>SARA SERGI</b> <b>APPLICAZIONE DELLA NEURODINAMICA AGLI ESERCIZI DI PILATES</b></p> <p><i>Tecniche di mobilizzazione applicate al Pilates Matwork che agiscono direttamente sui nervi periferici del corpo</i></p>	<p><b>11.45-12.45</b> <b>VALENTINA RIVA</b> <b>L'EQUILIBRIO</b></p> <p><i>Come allenare e migliorare l'equilibrio. Partendo da sequenze standing per arrivare ad esercizi del mat 2</i></p>	<p><b>11.45-13.15 SOLD-OUT</b> SPINE <b>MASSIMO ALAMPI</b> <b>C.S.C. CORE &amp; SPINE CORRECTOR</b></p> <p><i>Il Core visto nella sua tridimensionalità: protocolli "ready to use" da inserire nelle proprie lezioni con lo step barrel</i></p>	<p><b>11.45-13.15 SOLD-OUT</b> REFORMER WITH JUMPBOARD <b>CLARISSA DAVID</b> <b>REFORMER JUMPBOARD</b></p> <p><i>Come il lavoro alla jumpboard, pliometrico e non, può essere adattato anche dal punto di vista terapeutico</i></p>
<p><b>14.00-15.00</b> <b>MICHELE MANCA</b> <b>PILATES E COORDINAZIONE</b></p> <p><i>Allenare l'attenzione sul particolare (Concentrazione) e la logica del controllo (Contrology) creando una sequenza di esercizi per nutrire i lobi della corteccia cerebrale e riordinare la comunicazione delle informazioni con lo scopo finale di migliorare la coordinazione neuromuscolare</i></p>	<p><b>14.00-15.00</b> <b>RITA VALBONESI</b> <b>COLONNA VERTEBRALE: BENESSERE FISICO ED EMOZIONALE</b></p> <p><i>Esploreremo il movimento su tutti i piani per dare sostegno al corpo, permettere il flusso delle emozioni e migliorare lo stato di salute di ogni nostro cliente</i></p>	<p><b>13.30-15.00 SOLD-OUT</b> WS <b>VIVIANA FABOZZI</b> <b>METRONOMO E PILATES TRAINING</b></p> <p><i>Allenare il ritmo, attraverso gli esercizi del Pilates Matwork, come strumento di rinforzo delle capacità coordinative fondamentali nell'incremento del "controllo" del movimento.</i></p>	<p><b>13.30-15.00 SOLD-OUT</b> REFORMER <b>KESA HUEY</b> <b>TROVARE LA FORZA ATTRAVERSO LO SCHEMA MOTORIO "LUNGE"</b></p> <p><i>Quali esercizi base del Reformer utilizzare per identificare e rinforzare le componenti della meccanica dell'affondo e come costruire e migliorare la capacità di salire e scendere le scale attraverso gli esercizi del repertorio avanzato "Front e Back Split"</i></p>
<p><b>15.15-16.15</b> <b>MASSIMO ALAMPI</b> <b>FLOWING ROUTINE</b></p> <p><b>Special class accompagnata da musicista esperto di Handpan</b> <i>Lezione di matwork con musica utilizzando un supporto alternativo al flow tonic in chiave decisamente diversa ci aiuterà a creare una routine rivolta al miglioramento della mobilità e del ROM articolare, morbida e fluida ma non per questo poco intensa</i></p>	<p><b>15.15-16.15</b> <b>MICHELE MANCA</b> <b>FLOW FASCIALE</b></p> <p><i>Lezione di Matwork che all'interno delle sue routine combina il principio della "fluidità" con la teoria "dell'esperienza ottimale" emotiva e cognitiva per offrire un leggero massaggio della fascia attraverso una stimolazione attiva delle unità funzionali del corpo: muscoli, ossa e organi interni</i></p>	<p><b>15.15-16.15</b> <b>SARA SERGI</b> <b>IL BENESSERE ARRIVA DAL BUON RIPOSO</b></p> <p><i>Esercizi e tecniche di respirazione per entrare meglio nel riposo notturno</i></p>	<p><b>15.15-16.15 SOLD-OUT</b> WUNDA CHAIR <b>ELISABETTA CINELLI</b> <b>LA CHAIR E L'ELASTIBAND</b></p> <p><i>Un nuovo ed interessante lavoro sulle catene miofasciali laterali.</i></p>

## PROGRAMMA DOMENICA 17 NOVEMBRE 2024

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<b>09.30-10.30</b> <b>ELISABETTA CINELLI</b> <b>MAT ... DAL DOUBLE LEG STRETCH AL ROCKING ...</b> <i>Gli opposti si attraggono... un cammino diverso e stimolante al mat</i>	<b>09.30-11.00</b> <b>RITA VALBONESI</b> <b>ANALISI DELLE INTERFERENZE NEURO FISILOGICHE ALLA POSTURA</b> <i>Quali meccanismi regolano o alterano la postura? Le interferenze neuro fisiologiche alla postura permettono di valutare e analizzare le correlazioni tra alterazioni viscerali, oculomotorie, podaliche, vestibolari, mandibolari. Proposte pratiche di pilates e movimento libero per un nuovo equilibrio posturale</i>	<b>09.30-11.00</b> <b>MASSIMO ALAMPI</b> <b>PILATES REVISITATION</b> <i>Rivisitare gli esercizi del repertorio inserendo elementi che ci aiutano a renderli più "funzionali" e migliorare la fluidità; successivamente creare sequenze con gli esercizi "riveduti". Questo lab fornirà innumerevoli spunti per le classi di Pilates</i>	<b>09.30-11.00</b> <b>FEDERICO SEVERI</b> <b>FUNCTIONAL REFORMER</b> <b>REFORMER E TOWER</b> <i>Gli schemi motori tipici del Functional Training integrati all'allenamento sul Reformer e la Tower</i>
<b>11.15-12.45</b> <b>KESA HUEY</b> <b>LA CORE STABILITY NEI CASI DI ERNIE DISCALI O GENERALE DOLORE NELLA ZONA LOMBARRE</b> <i>Come supportare la colonna lombare nella prevenzione e nel recupero degli infortuni attraverso gli esercizi del Pilates eseguiti in stabilizzazione del bacino e differenziazione dell'anca</i>	<b>11.15-12.45</b> <b>SARA SERGI</b> <b>GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA E PILATES</b> <i>Integrazione dei due metodi per una maggior efficacia tonica profonda.</i>	<b>11.15-12.45</b> <b>CLARISSA DAVID</b> <b>RESPIRAZIONE: DALLA FISIOLOGIA AL MOVIMENTO</b> <i>Respirazione diaframmatica, respirazione Pilates e tecniche di Pranayama intrecciate con un unico obiettivo: guidare gli allievi alla consapevolezza del respiro e della sua rilevanza sul sistema muscolo scheletrico</i>	<b>11.30-13.00</b> <b>ELISABETTA CINELLI</b> <b>REFORMER: LONG STRETCH E STAR E LA LORO PROPEDEUTICA</b> <b>REFORMER</b> <i>Come portare l'allievo ad una loro sicura ed efficace esecuzione</i>
<b>13.15-14.15</b> <b>SARA SERGI</b> <b>LE POSTURE A "RANA": IL LORO COME, QUANDO E PERCHÈ</b> <i>Gli esercizi di autopostura tipici del metodo RPG di Souchard: il perchè del loro inserimento e beneficio all'interno di una lezione di Pilates</i>	<b>13.15-14.45</b> <b>KESA HUEY</b> <b>TROVARE L'EQUILIBRIO ATTRAVERSO IL "SIDE PLANK"</b> <i>Integrare la forza della parte superiore ed inferiore del corpo, della Catena Anteriore e Posteriore e dei muscoli Adduttori ed Abduttori per creare una postura in perfetto equilibrio in qualsiasi orientamento nello spazio</i>	<b>13.15-14.45</b> <b>VALENTINA RIVA</b> <b>SPINE MOBILITY</b> <b>SPINE</b> <i>Analisi e pratica di esercizi del manuale e variazioni per migliorare la mobilità della colonna</i>	<b>13.15-14.45 SOLD-OUT</b> <b>VIVIANA FABOZZI</b> <b>REFORMER WITH PROPS PER UNDER 55 E OVER 70</b> <b>REFORMER</b> <i>La pratica di esercizi specifici, con l'integrazione della softball, dell'elastiband, del roller e del ring, analizzati mettendo a confronto le necessità meccaniche delle due diverse fasce di età</i>

LE LEZIONI SONO A NUMERO CHIUSO // È necessario portare il proprio tappetino per le lezioni // Il programma può subire variazioni