



PAD. BI

# 

# GIOVEDÌ 30 MAGGIO

# FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY

#### 10.30-11.15

#### **MUSCLE UP LE BASI**

Federico Fignagnani Allenamento dei fondamentali

e studio tecnico

### **OPEN CLASS**

#### 10.30-11.15

#### WINGS TO FLY

Melissa Roda Un circuito complex mobility per il fitness group

> Esercizi in sospensione propedeutici all'allenamento

#### calistenico 11.30-12.15

10.30-11.15

**SUSPENSION** 

TRAINING PER IL

**CALISTHENICS** 

**Antonino Leone** 

#### **AMACA MONOPODALICA**

Federico Severi Una maxi sequenza

bilaterale svolta con un lavoro asimmetrico monopodalico

#### 11.30-12.30

SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI

#### **PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI**

10.30-11.15

**PRATICA E** 

**APPROCCIO AI** 

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Lezione adatta ai principianti e

agli amatori

Michela Belletti Lezione adatta ai principianti e

agli amatori

# **PILATES APPARATUS**

#### 10.30-11.15

#### **REFORMER FOR BEGINNER**

Federico Severi

Lezione base che integra tutte le categorie della "mappa mentale"

#### 11.30-12.30

#### **SPINE CORRECTOR** Viviana Fabozzi

Una lezione mirata al "core engagement" attraverso esercizi di rinforzo e di equilibrio LEZIONE PER INSEGNANTI

#### 11.30-12.15 **FLESSIBILITÀ E**

#### **MOBILITÀ** Antonino Leone

Allenamento mirato alla tecnica esecutiva del pancake

#### 11.30-12.15

#### **HUMAN FLAG** Andrea Neyroz

Allenamento dei fondamentali di una delle skill più rappresentative del calisthenic

#### 11.30-12.15

#### **PILATES ROUTINE** Sara Sergi

Lezione da repertorio avanzato basata sulla routine classica di Joseph Pilates

12.30-13.20

**TRAPPED** 

Melissa Roda

Allenamento musicale in chiave total

body con l'utilizzo della miniband

#### 11.30-12.15

#### **PILATES AEREO**

Una routine allenante che

Gianna Gerlini

rispetta il principio della fluidità

12.30-13.15

**SUSPENSION** 

**FUNCTIONAL** 

**TRAINING** 

Antonino Leone

Il functional training allenato in

sospensione

#### 12.45-13.45

#### REFORMER **E CATENA LATERALE**

Federico Severi

Sfruttare il lavoro sulla catena laterale per migliorare la percezione e la performance sul reformer LEZIONE PER INSEGNANTI

#### 12.30-13.15 **MIX CIRCUIT**

#### Francesco Ciracì

Allenamento bodyweight in cui si alternano stazioni di lavoro a tempo e a ripetizioni

#### 13.30-14.15

#### 12.30-13.15 **HANDSTAND PUSH UP**

Andrea Neyroz

Propedeutiche tecniche e potenziamento mirato

13.30-14.15

**BODYWEIGHT** 

TABATA NON STOP

Francesco Ciracì

Allenamento a corpo libero ad altissima intensità!

#### **UN VIAGGIO TRA MENTE E CORPO** Rita Valbonesi

14.30-15.15

**PILATES MATWORK** 

"LA SCHIENA RESPIRA"

Clarissa David

I benefici della respirazione del metodo

Pilates abbinati a tecniche pranayama

per la mobilità toracica

**FASCIAL... MENTE** 

Lezione body mind sull'attivazione della fascia con l'utilizzo di 2 elastiband

# 13.30-14.15

#### **TOTAL BODY WORKOUT AEREO**

Viviana Fabozzi

I principi dell'allenamento funzionale in una routine base con le amache

#### 14.00-15.00 **PRATICA E**

#### **APPROCCIO AI TESSUTI AEREI**

Michela Belletti

Lezione adatta ai principianti e agli amatori

#### 14.30-15.15

#### **LA TENUTA CORPOREA**

Federico Fignagnani

Atteggiamenti corporei e mobilità fondamentali per la riuscita

#### 15.30-16.15

#### **BIG AND SMALL BALL FOR SENIOR**

Rita Valbonesi

Lezione per gli insegnanti che vogliono lavorare con i senior e agli allievi "over" che vogliono tenersi in forma con un allenamento propriocettivo per il benessere fisico e il buon umore

16.20 -17.00

STRETCHING TWINS

Viviana Fabozzi e Melissa Roda

Un allenamento a coppie per migliorare la flessibilità coniugando

efficacia e divertimento

#### 14.30-15.15 **SUSPENSION**

#### **TRAINING** Salvatore De Matteis

Allenamento total body in sospensione

#### 14.00-14.45

#### **WUNDA CHAIR CON PROPS**

Valentina Riva

L'utilizzo della chair integrato alla softball per migliorare la performance sportiva attraverso esercizi di stabilità, forza e mobilità

#### 15.30-16.15

#### **REFORMER FOR BEGINNER**

Clarissa David

Una routine fluida e allenante caratterizzata da esercizi adatti alle classi principianti

# 15.30-16.15

#### **HUMAN TIMING CIRCUIT**

Salvatore De Matteis

Circuit Training con l'utilizzo di kettlebell, barbell, slamball e bodyweight

#### 16.30-17.15

#### **BODYFLOW FOR MOBILITY & STRENGHT**

Luca Dalseno

Protocollo di lezione in "flow" che si svilupperà ad intensità crescente, creando un mix tra mobilità articolare, core training e

forza.



#### 12.30-14.00 **MASTERING THE SQUAT** Luca Dalseno

Dall'air squat al O.H. squat: varianti bipodaliche, monopodaliche e test iniziali per verificare limiti articolari e muscolari e valutare come migliorarli



#### 14.30-16.00

#### **FULL BODY MOBILITY TRAINING**

Melissa Roda

La stabilità posturale è un processo percettivo-motorio mediante il quale il corpo si mantiene in equilibrio. Tale processo non richiede solo un aggiustamento posturale anti-gravitario (devoluto all'apparato vestibolare), ma anche di un'informazione "sensoriale"

FITNESS ACADEML

RILASCIO TESSERINO TECNICO E **AGGIORNAMENTO** 

SNaQ ENTE DI PROMOZIONI SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI











10.30-11.15

**WUNDA** 

**CHAIR** 

Clarissa David

Fascia laterale

e appoggio

monopodalico

11.30-12.15

**SPINE** 

**CORRECTOR** 

**BALANCE** 

Massimo Alampi

Il rinforzo

dell'equilibrio

12.30-13.15

**WUNDA** 

CHAIR FOR

**BEGINNER** 

Federico Severi

Routine di livello base

13.40-14.40

SPINE

**CORRECTOR** 

**VALENTINA RIVA** 

inforzo addomina

LEZIONE PER INSEGNANT

15.00-15.45

SPINE

CORRECTOR

**FLOW** 

Clarissa David

Transizioni fluide e

sfidanti

PAD. BI

10.30-11.15

**STANDING** 

**REFORMER** 

Valentina Riva

Per l'equilibrio e il

rinforzo degli arti

inferiori

11.30-12.15

**CLASSICAL** 

**REFORMER** 

**FOR** 

**BEGINNER** 

Gabriella Timar e

Mirtil Mohacsi

12.30-13.30 **REFORMER** 

WITH PROPS

Viviana Fabozzi

ndono con il reforme

LEZIONE PER INSEGNANT

13.45-14.30

**REFORMER** 

**FOR** 

**BEGINNER** 

Massimo Alampi

Allenamento adatto

ai principianti

14.40-15.40

**PILATES** 

**TOWER** 

Federico Severi

LEZIONE PER INSEGNANTI

16.00-17.00

**WUNDA** 

**CHAIR** 

Elisabetta Cinelli

LEZIONE PER INSEGNANT

**PILATES APPARATUS** 

#### 

#### **FUNCTIONAL • CALISTHENICS OPEN CLASS MOBILITY**

30.5 → 02.6 2024

#### 10.30-11.15

#### STRETCHING E MOBILITÀ **FINALIZZATI AL CALISTHENICS**

Andrea Neyroz

Esercizi di mobilità e stretching propedeutici al calisthenics training

#### 11.30-12.15

#### TIME CIRCUIT WORKOUT **BODYWEIGHT** Francesco Ciracì

Allenamento a corpo libero composto da esercizi che si ripeteranno ed alterneranno con tempi di lavoro differenti

#### 12.30-13.15

#### **HTC CHALLENGE TEAMS**

Luca Dalseno e Swan Puzone Quando la forza della squadra è più importante di quella del singolo

#### 13.30-14.15

#### COMPLEX MOBILITY Melissa Roda

La mobilità funzionale organizzata in un complex allenante

#### 14.30-15.15 **BODYWEIGHT LADDER** Fabio Amante e Francesco Biondo

La metodica ladder per un allenamento a corpo libero ad alta intensità

# 15.30-16.15

#### **BODYWEIGHT FOR PUMPING**

Sandro Roberto

Come allenare l'ipertrofia muscolare utilizzando il proprio corpo

#### 16.30-17.15

#### **POWER FUNCTIONAL TRAINING**

Salvatore De Matteis

Allenare la potenza con kettlebell, barbell e slam ball

#### 17:20-18:00

# **FUNCTIONAL**

a Dalseno . Fabio Amo Sandro Roberto

# **ALL TOGETHER**

Salvatore De Matteis

# FITNESS ACADEML

RILASCIO TESSERINO TECNICO E **AGGIORNAMENTO** 



# VENERDÌ 31 MAGGIO

#### 10.30-11.15 **SLOW FLOW DYNAMIC**

**YOGA** 

Rita Babini

Lezione di vinyasa yoga con focus sulla mobilità scapolo-omerale e apertura toracica attraverso un ritmo calmo ed equilibrato

#### 11.30-12.15

#### **PILATES MATWORK** Clarissa David e Valentina Riva

Migliorare la mobilità della catena miofasciale posteriori con esercizi del repertorio MAT BASIC

12.30-13.15

**FUNCTIONAL STEP** 

**Fabio Amante** 

e Francesco Maenza

La pratica dello step coreografico

integrato con la tonificazione

funzionale

13.30-14.15

**PILATES EN DEHORS** 

Sara Sergi

Il pilates diventa strumento integrante

dell'allenamento del gesto atletico /

artistico della danza

14 30-15 15

**DPU - DYNAMIC PILATES** 

**UPGRADE** 

Elisabetta Cinelli

Una lezione intermedio / avanzata che

spiega come arrivare a costruire gli

esercizi del mat 3

15.30-16.15

**HI-LO TOTAL TONE** 

Davide Impallomeni

Sequenza combo hi-lo e total body per

un workout lipolitico globale efficace

ad intensità variabile

16.30-17.15

**HATHA YOGA CHANDRA NAMASKARA** 

Carla Rizzu I benefici del saluto alla luna Focus sul "condizionamento

# 12.30-13.15

10 30-11 15

**SUSPENSION** 

TRAINING A COPPIE

Donatella Longhi

Interfacciarsi a due per

migliorare la concentrazione

sul movimento

11.30-12.15

**SUSPENSION** 

1 TO 1

Sandro Roberto

del core"

#### **FLEXABILITY IN SUSPENSION**

Donatella Longhi

Una routine di esercizi in sospensione per migliorare la flessibilità

#### 13.30-14.15

#### **SUSPENSION TRAINING FOR BEGINNER**

Antonino Leone L'ABC dell'allenamento in sospensione

#### 14.30-15.15

#### **CHALLENGE IN SUSPENSION** Donatella Longhi

Un AMRAP per cimentarsi in una motivante e accattivante competizione in sospensione

# 15.30-16.30

# **FEMMINILE**

Viviana Fabozzi

#### **SUSPENSION AL**

#### Una routine tutta a

femminile per gambe, glutei e addominali

#### 10.30-11.15 **FLYING BODY**

# **TRAINING**

Federico Severi

SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI

Integrare in modo fluido il pilates e il t.b.w. aereo

#### 11.30-12.15

#### **FLYING CARDIO TRAINING** Viviana Fabozzi

Il metodo intervallato e

intermittente applicato all'allenamento aereo

#### 12.30-13.15

#### **PILATES AEREO PER LA MOBILITÀ** Gianna Gerlini

Gli esercizi di mobilizzazione del pilates eseguiti con l'amaca

#### 13.30-14.15

#### **TBW AEREO Emanuel Vetro** Le capacità condizionali

allenate "in volo'

14.30-15.15

#### **YOGA AEREO** Carla Rizzu

Allena il tuo volo interiore

con l'amaca

#### 15.30-16.15

allenate "in volo"

# **TBW AEREO**

Le capacità condizionali

#### Tiziana Meschisi

#### 16.00-17.00 **CLASSICAL**

11.00-12.00

**PRATICA E** 

**APPROCCIO AI** 

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Lezione con variazioni dai

principianti agli intermedi

12.30-13.30

**PRATICA E** 

**APPROCCIO AI** 

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Lezione con variazioni per

livello intermedio

14.00-15.00

**PRATICA E** 

APPROCCIO AI

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Lezione con variazioni dai

principianti agli intermedi

#### **REFORMER** Francesca Scagliola

Pilates classico per insegnanti di livello

# base 17.00-17.45

**REFORMER** Mirtil Mohacsi LEZIONE PER

PRINCIPIANTI

#### **WUNDA CHAIR** Gabriella Timar

17.00-17.45

LEZIONE PER PRINCIPIANTI

#### 17.20-18.00

#### **VINCITORI YOU ON STAGE FUNCTIONAL TRAINING CONTEST** Giuseppe Arcoleo

Francesco Biondo . Ettore Collura Stefania Forti . Sophia Spagarino



#### 11.40-13.10

#### **MENTAL COACH: LA PROFESSIONE DEL FUTURO**

Paolo Roccuzzo e Alessandra Pompeiani

Il Mental Coach si propone di usare le risorse spesso nascoste che le persone hanno per indurle ad automotivarsi escludendo alibi e risposte fallaci. Un'occasione d'incontro per tutti gli addetti ai lavori



#### 13.20-14.50

#### **FUNCTIONAL BODY BUILDING**

Sandro Roberto

Dalla prestazione all'estetica: come combinare esercizi specifici per migliorare sia la performance sportiva attraverso il funzionale sia la componente estetica attraverso le peculiarità del body building



15.00-16.30

#### **GINNASTICA DOLCE E TERZA ETÀ** Sara Sergi

Fra le attività motorie più indicate per i cosiddetti "senior", la ginnastica dolce riveste un ruolo di primo piano sia di prevenzione sia come riabilitazione post trauma o intervento. Focus del workshop sarà analizzare gli esercizi specifici a bassa intensità.















può subire organizzativi il programma motivi Per

variazion

# motivi organizzativi il programma può subire variazioni

Per

# 

# SABATO I GIUGNO

# **FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY**

10 30-11 15

**HANDBALANCE** Federico Fignagnani e Andrea Neyroz

La ricerca della linea e dell'equilibrio in verticale

10.30-11.15

**CORSABILITY** Martina Pedrotti Abilità della gestione

diretta e indiretta del core durante la corsa

11.30-12.15

**EMOM WORKOUT Fabio Amante** 

Protocolli di allenamento per eseguire un numero di ripetizioni predefinito in un susseguirsi di set da 1 minuto

12.30-13.15 "BB" SNATCH

**CLINIQUE** Salvatore De Matteis

e Andrea Tempesta Analisi della progressione

didattica dello snatch con il barbell

12.30-13.15 L-SIT E V-SIT

Andrea Nevroz Mobilità specifica.

studio tecnico e potenziamento

13.30-14.15

**HYBRID TRAINING** 

Luca Dalseno e Nicola Comini

Teoria ed esempi pratici su come organizzare una lezione in stile Hybrid Training

14.30-15.15

**MOBILITÀ CON LE FASCE ELASTICHE Patrick Herzog** 

Diventare flessibile senza dolore con l'uso delle fasce elastiche Flexvit

15.30-16.15 15.30-16.15 **BODYWEIGHT** 

**VS DEADLIFT** F. Ciracì e P. Gulletta

Allenare gli esercizi a

corpo libero propedeutici alla tecnica della stacco con BB e KB

**OAP** 

Federico Fignagnani Propedeutica in

progressione del One Arm Pull up

16.30-17.15

**DALLO SWING ALLO SNATCH** 

Sandro Roberto Serie di combo per arrivare ad eseguire lo snatch con il

kettlebell in totale sicurezza e in pochi passaggi

17.15-18.00

**BANDS RELOADED PRO** 

Patrick Herzog

Scopri i segreti dell'allenamento con la fascia elastica 1:1

**OPEN CLASS** 

10.30-11.15

**FUNCTIONAL PILATES** Sara Sergi

Lezione dove gli esercizi codificati del pilates si troveranno in un continuum fluido e dinamico con gli esercizi base dell'allenamento funzionale

11.30-12.15

**DAILY 7 - HIT THE BANDS** Patrick Herzog

Ottieni il massimo risultato dall'allenamento con l'elastiband

12.30-13.15

**PAP PURE ARMONY PILATES** Elisabetta Cinelli

Il pilates Made in Cinelli in una lezione sorprendentemente fluida armonica e "musicale"! Enjoy it!

13.30-14.15

**FLEX & TONE ON STEP** Viviana Fabozzi, Melissa Roda e Davide Impallomeni

Un allenamento con lo step per migliorare la flessibilità e il tono funzionale

14.30-15.15

Fabio Amante

integrato con la tonificazione

15.30-16.15

**FLEX BY FLEX** 

Davide Impallomeni

Un workou progressivo di flessibilità,

stabilità e forza articolare in cui i set

di lavoro sono specifici e adattati al

movimento funzionale miofasciale

16.30-17.15 **VINCITORI YOU ON STAGE** 

**MUSICAL FITNESS GROUP CONTEST** 

"LA FINALE"

Marica Bodi

Francesco Andrea Colletta

Francesca Maenza

**FUNCTIONAL STEP** 

La pratica dello step coreografico Sandro Roberto

funzionale

Focus sul

10.30-11.15

**FUNCTIONAL** 

**SUSPENSION** 

**TRAINING** 

Antonino Leone

L'allenamento

funzionale in sospensione

11.30-12.15

**FLEXABILITY IN** 

**SUSPENSION** 

Donatella Longhi

Una routine di esercizi

in sospensione per

migliorare la flessibilità

12.30-13.15

**SUSPENSION VS** 

**CALISTHENICS** 

Antonino Leone

Gli esercizi del

suspension training

propedeutici al

calisthenics

13.30-14.15

**PILATES IN** 

**SUSPENSION** 

Donatella Lonahi

Gli esercizi del pilates

per il core allenati in

sospensione

14 30-15 15

**SUSPENSION 1** 

TO 1

"condizionamento total body"

15.30-16.15 **SUSPENSION** 

P.H.A.

Salvatore De Matteis

Il metodo P.H.A. applicato

all'allenamento in sospensione

16.30-17.15 **CHALLENGE IN** 

**SUSPENSION** Donatella Longhi

Un AMRAP per cimentarsi in una motivante e accattivante competizione in sospensione

Gianna Gerlini Una routine di Pilates "in volo" allenante e

15.30-16.15

**PILATES AEREO** 

SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI

10.30-11.15

**PILATES AEREO** 

Orietta Gazzetto

Routine base per

principianti

11.30-12.15

**ASYMMETRIC** 

**HAMMOCK** 

Federico Severi

Allenamento aereo

asimmetrico

12.30-13.15

**FLYING BODY** 

**TRAINING** 

Viviana Fabozzi

Pilates e Total Body

Workout aereo per la

flessibilità

13.30-14.15

**YOGA AEREO** 

DINAMICO

**Emanuel Vetro** 

Variazioni del saluto al

sole con l'amaca

14.30-15.15

T.B.W. AEREO

Tiziana Meschisi

Il condizionamento

muscolare "in volo"

divertente

Carla Rizzu

All'interno dell'amaca

**PILATES APPARATUS** 

10.30-11.15 **WUNDA** 

Gabriella Timar LEZIONE BASE PER PRINCIPIANTI

**CHAIR** 

**REFORMER** Mirtil Mohacsi LEZIONE BASE PER

11.30-12.30

**REFORMER** 

WITH JUMPBOARD

Clarissa David

La pliometria

allenata al reformer

LEZIONE PER INSEGNANTI

12.40-13.40

**STANDING** 

**REFORMER** 

Valentina Riva

deali arti inferiori

LEZIONE PER INSEGNANT

13.45-14.30 **SPIRAL** 

**REFORMER** 

10.30-11.15

PRINCIPIANTI

11.30-12.15

**SPINE TOTAL** 

**BODY** Massimo Alampi Allenare il corpo a 360° con diverse

11.00-12.00

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Pratica e approccio

ai tessuti aerei per

principianti

14.00-15.00

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Pratica e approccio

ai tessuti aerei per

principianti

15.30-16.30

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Pratica e approccio

ai tessuti aerei per

principianti

varianti del piccolo

barrel 12.30-13.15

**WUNDA CHAIR** Federico Severi

For basic level

13.45-14.30

**SPINE & WOOD POLE** Michele Manca

Per migliorare la flessibilità della colonna vertebrale

14 40-15 40

**CADILLAC** 

**CLINIQUE** 

Viviana Fabozzi

LEZIONE PER INSEGNANT

16.00-16.45

**PILATES** 

**CIRCUIT** 

Francesca

Scagliola

Un circuito allenante

con spine e chair

Francesca

Scagliola I movimenti a spirale si fondono con il pilates

15.00-15.45

**REFORMER E LOMBALGIA** Michele Manca

Lavoro integrato per la mobilità delle

anche e del bacino

16.00-17.00 **REFORMER BACK & CORE** Massimo Alampi

per la C.A. e la C.P LEZIONE PER INSEGNANT

16.30-17.15 **YOGA AEREO** 

"un'oasi di silenzio"

Elisabetta Cinelli, Viviana Fabozzi, Sara Sergi, Massimo Alampi, Michele Manca e Federico Severi

17.20-18.00

**PILATES TEAM ACADEMY** 

Le infinite sfumature del metodo

Pilates

13.00-14.30 L'IPERTROFIA AL FEMMINILE, IL **GRANDE MITO DA SFATARE** Mattia Ravagli

L'attività con i pesi è fondamentale per ottenere un corpo magro e sodo, in quanto un maggior tono muscolare favorisce un aumento del metabolico basale e quindi un maggior dispendio calorico anche a riposo.



14.45-16.15

**GLI ESERCIZI DEL REFORMER CON** L'UTILIZZO DEL FOAM ROLLER

Elisabetta Cinelli

Rivisitazione al mat di alcuni degli esercizi con il reformer per trasportare lo studio anche nelle lezioni collettive ...spunti interessanti di studio con Elisabetta.



EITNESS ACADEML





La lettura degli schemi respiratori disfunzionali per comprendere e risolvere le problematiche posturali alla luce degli ultimi studi delle Neuroscienze.















10.30-11.15

**REFORMER** 

**FOR** 

**BEGINNERS** 

Federico Severi

Per principianti e

amatori

motivi organizzativi il programma può subire variazioni

Per

30.5 → 02.6 2024

### **FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY**

10.30-11.15

#### **FUNCTIONAL CIRCUIT** Fabio Amante

Integrare metodi e attrezzi del funionale per un allenamento efficace e motivante

#### 11.30-12.15

#### **TOTAL KETTLEBELL TRAINING**

Luca Dalseno e Beatrice Reina

Come usare il Kettlebell per migliorare la Mobilità articolare, la Forza e la Potenza

#### 11.30-12.15

#### **FLEXIBILITY**

La flessibilità allenata con esercizi specifici di mobilità e estensibilità a corpo libero

#### Andrea Neyroz

#### 12.30-13.15

#### **POWER FUNCTIONAL** TRAINING

Salvatore De Matteis e Francesco Ciracì

Allenare la potenza con kettlebell, barbell e slamball

#### 13.30-14.15

# **PLANCHE E FRONT LEVER**

Come allenare la forza in spinta e in

# Federico Fignagnani

tirata

#### 14.30-15.15

#### **SPALLA 3D** Sandro Roberto

Come allenare l'anatomia funzionale delle spalla su tutti i capi muscolari

#### 15.30-16.15

#### **SQUAT VARIATION**

Paolo Gulletta Le diverse modalità per eseguire lo squat

## **OPEN CLASS**

#### 10.30-11.15

**PILATES ME AND YOU** 

#### **CON RING** Massimo Alampi e Orietta

Gazzetto Il pilates a coppie con l'utilizzo di un

solo ring rende la lezione allenante e divertente

#### 11.30-12.15

#### **CORE AROUND THE SOFTBALL**

Davide Impallomeni

Allenamento funzionale specifico con la softball per la forza neutra, la forza dinamica e la resistenza del core

12.30-13.15

**FUNCTIONAL STEP** 

Fabio Amante

La pratica dello step coreografico

integrato con la tonificazione

funzionale

13.30-14.15

YOGA PER LA SCHIENA

Rita Babini

Lavorare sulla consapevolezza della

colonna vertebrale nei piegamenti avanti

e indietro per un migliore allineamento

Donatella Longhi

sul movimento

#### 11.30-12.15

10.30-11.15

**SUSPENSION** 

**CIRCUIT** 

Antonino Leone

Il circuit training in

sospensione

#### **SUSPENSIONE** TRAINING A COPPIE

Interfacciarsi a due per migliorare la concentrazione

12.30-13.15

**SUSPENSION FOR** 

**PERFORMANCE** 

Donatella Longhi

Esercizi adattati alla

preparazione atletica per

il miglioramento di forza,

resistenza e reattività muscolare

13.30-14.15

**SUSPENSION 1 TO 1** 

Sandro Roberto

Focus sul "condizionamento

arti inferiori"

14.30-15.15

**PILATES IN** 

#### 11.30-12.15

### **YOGA AEREO**

SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI

10.30-11.15

T.B.W. & YOGA

**AEREO** 

**Emanuel Vetro** 

e Tiziana Meschisi

Due discipline aeree in un

mix fluido e allenante

schiena

#### Carla Rizzu

L'amaca come props per la

12.30-13.15

T.B.W. AEREO

**Orietta Gazzetto** 

Una routine di

condizionamento

top - down - core

13.30-14.15

**FLYING BODY** 

**TRAINING** 

Gianna Gerlini

Integrare in modo allenante

il pilates e il tbw aereo

14.30-15.15

**PILATES AEREO IN** 

**CIRCUIT** 

**Orietta Gazzetto** 

Il circuit training al servizio

del pilates "in volo"

#### **PRATICA E APPROCCIO AI**

12.30-13.30

10.30-11.30

**PRATICA E** 

**APPROCCIO AI** 

**TESSUTI AEREI** 

Michela Belletti

Lezione adatta ai principianti

e agli amatori

**TESSUTI AEREI** Michela Belletti

Lezione adatta ai principianti e agli amatori

#### LEZIONE PER INSEGNANTI

10.30-11.30

**SPINE** 

Elisabetta Cinelli

LEZIONE PER INSEGNANTI

# 12.30-13.30

11.30-12.30

**SPINE THORACIC MOBILITY** 

Michele Manca

Esercizi tridimensionali per migliorare

posture scorrette e ritrovare armonia e

libertà di movimento

**PILATES APPARATUS** 

**REFORMER WITH PROPS** Viviana Fabozzi

La versatilità dei piccoli attrezzi per arricchire il repertorio tradizionale del reformer

LEZIONE PER INSEGNANTI

#### 14.00-15.00

#### **SPINE WITH RING** Viviana Fabozzi

L'integrazione del ring agli esercizi con lo

spine corrector per un allenamento total body

#### 14.30-15.15

**FLEXIBILITY VS MOBILITY** 

Protocolli pratici per lezioni di fitness

group mirate al miglioramento della

# Melissa Roda

#### **SUSPENSION** Donatella Longhi

flessibilità e mobilità

#### 15.30-16.15 **TABATA WORKOUT**

Viviana Fabozzi

Tutte le variabili del metodo Tabata in

un allenamento intervallato adattato al fitness musicale

#### Gli esercizi del pilates per il core allenati in sospensione

#### 15.30-16.15 **FLEXABILITY IN**

#### **SUSPENSION**

Una routine di esercizi in sospensione per migliorare la flessibilità

#### Donatella Longhi

#### 15.30-16.15

#### **T.B.W. AEREO**

Gianna Gerlini Una routine di condizionamento

top - down - core



RILASCIO TESSERINO TECNICO E





11.30-13.00 SINDROME METABOLICA: DALLA **TEORIA ALLA PRATICA** 

Paolo Gulletta

Nel master andremo a spiegare il concetto di sindrome metabolica centrando il focus sul fattore sovrappeso e su come poter intervenire in sala pesi attraverso alcuni esempi mirati di circuito metabolico PHA







