

## PROGRAMMA SABATO 22 NOVEMBRE 2025

| SALA 1 - 1° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SALA 2 - 2° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SALA 3 - 2° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10.00-11.30</b><br><b>ELISABETTA CINELLI</b><br><b>E GIOVANNI BONOCORE</b><br><b>L'ATLETA CHE SCATTA</b><br><i>Analisi allenamento e utilizzo del piede. Pratiche con supporto del metodo pilates.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10.00-11.30</b><br><b>SARA SERGI</b><br><b>E FEDERICO SENOFIENI</b><br><b>CATENA IPOGLOSSOPODALICA</b><br><i>Un approccio posturale che permetterà di far sì che il Pilates non lavori solo "dal core all'esterno" ma anche "dal cranio ai piedi". Partendo da un'introduzione teorica della catena ipoglossopodolica, passando per la sua valutazione si arriverà alla parte attiva propriocettiva e d'integrazione di esercizi pratici che coinvolgeranno questa catena all'interno degli esercizi tipici del metodo Pilates per comprendere il ruolo della mandibola e della lingua nella postura.</i> | <b>10.00-11.30</b><br><b>MASSIMO ALAMPI</b><br><b>ARCO FUNZIONALE IN ARMONIA</b><br><b>Il corpo che rinasce sullo Spine Connector</b><br><i>Mobilità attiva e rinforzo dell'equilibrio e controllo della postura e del training: dallo step al barrel, sfruttando questo meraviglioso attrezzo a 360°.</i>                                                              | <b>10.00-11.30</b><br><b>VALENTINA RIVA</b><br><b>REFORMER</b><br><i>Variazione sugli esercizi "classici" per lavorare sull'extra rotazione e migliorare la mobilità delle anche (proprio: matoncinio yoga).</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>11.45-13.15</b><br><b>MICHELE MANCA</b><br><b>PILATES A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA) E FUNZIONALE</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• SPALLA FUNZIONALE Obiettivi: prevenire conflitti attraverso una maggiore consapevolezza del ritmo scapolo – omerale migliorandone mobilità e stabilità</li> <li>• LIBERARE LE SPALLE Linea delle braccia: mobilità scapolo - omerale, linee mio fasciali delle braccia per migliorare la postura e rilassare collo e spalle.</li> </ul> | <b>11.45-12.45</b><br><b>CLARISSA DAVID</b><br><b>PILATES SENSORIALE MATWORK</b><br><i>Una masterclass speciale in cui indosserai una mascherina oscurante per disattivare il senso della vista e amplificare l'ascolto del corpo. Un'esperienza immersiva per migliorare l'equilibrio, la consapevolezza e il controllo profondo dei movimenti e dei principi del pilates e insegnare ai nostri allievi la vera percezione corporea.</i>                                                                                                                                                                    | <b>11.45-13.15</b><br><b>RITA VALBONESI</b><br><b>THE PLAYSTATION OF THE BACK</b><br><i>La fascia toraco lombare il joystick della schiena. Connessioni muscolari, viscerali emozionali ed energetiche per migliorare le performances e prevenire le patologie del rachide.</i>                                                                                         | <b>11.45-13.15</b><br><b>ELISABETTA CINELLI</b><br><b>TOWER CADILLAC + BOX</b><br><i>Innovazione o tradizione?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>14.00-15.00</b><br><b>SARA SERGI</b><br><b>PIRIFORME</b><br><i>Il piriforme: piccolo muscolo, grandi compensi. Approccio posturale e strategie di riequilibrio nella prevenzione e nel recupero con il Pilates.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>14.00-15.00</b><br><b>VALENTINA RIVA</b><br><b>MATWORK: STANDING FLOW</b><br><i>Una sequenza standing dinamica e allenante per migliorare il controllo e la forza.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>13.30-15.00</b><br><b>MASSIMO ALAMPI</b><br><b>FONDATA IN APOGGIO E FORZA IN CERCHIO (mattoncini e magic circle in combo)</b><br><i>Movimenti multiplanari, rinforzo del balance, fasi di stability e strength alternate a fasi di mobility, il tutto legato da un profondo breathing. Unico obiettivo: migliorare il gesto quotidiano ed il movimento sportivo.</i> | <b>13.30-15.00</b><br><b>VIVIANA FABOZZI</b><br><b>PILATES CIRCUIT LAB</b><br><i>Un laboratorio pratico sulla progettazione e l'analisi di circuiti che integrano la versatilità del Reformer alle peculiarità della Wunda Chair e alla funzionalità del Mat, che permette di creare sequenze di lavoro sfasate grazie alla diversità delle slide motorie. Uno strumento didattico che consente agli insegnanti di Pilates di testare e di programmare circuiti analitici che si basano sullo svisceramento dei principi essenziali di alcuni tra gli esercizi cult del repertorio comuni alle tre discipline.</i> |
| <b>15.15-16.15</b><br><b>ELISABETTA CINELLI</b><br><b>PILATES ADV ROUTINE</b><br><i>La lezione di mat style made in Ely.<br/>La musica... il flusso... il respiro... le Emozioni ♥</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>15.15-16.15</b><br><b>RITA VALBONESI</b><br><b>DIALOGO TRA PSOAS E SISTEMA LINFATICO</b><br><i>Il Blocco del diaframma, infiammazione dei muscoli psoas e disbiosi intestinale possono avere un denominatore comune: l'ansia. Proposte per il benessere psicofisico integrando pilates tecniche respiratorie e...</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>15.15-16.30</b><br><b>MICHELE MANCA</b><br><b>PILATES TERAPEUTICO</b><br><b>PILATES PER CAMMINARE MEGLIO</b><br><i>Lavoro integrato delle catene muscolari coinvolte nella deambulazione, controllo pelvico, stabilità scapolare e ritmo crociato.</i>                                                                                                               | <b>15.15-16.30</b><br><b>FEDERICO SEVERI</b><br><b>PILATES IN GRAVIDANZA CON VALENTINA</b><br><i>Lavoro "a circuito" con tutte le macchine in cui si valuteranno le variazioni più utili al caso svolte su ogni macchina. OSPITE: Valentina Gugnali, capitana del Riccione volley (B1) ALL'OTTAVO MESE DI GRAVIDANZA.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |


**17.00-18.00**  
**SPECIAL CLASS TECHNO MATWORK**  
**FRANCESCA SCAGLIOLA & TEAM**

Per la prima volta in Convention arriva "TechnoMatwork" una lezione ispirata al Pilates che unisce controllo, ritmo e musica techno in un'esperienza multisensoriale. Un DJ set dal vivo, luci immersive e movimento guidato trasformano l'allenamento in un flusso coinvolgente ed energetico. Un format pensato per attrarre anche chi non si è mai avvicinato al Pilates tradizionale: giovane, curioso e pronto a vibrare.



**DALLE 18.00 APERITIVO CON DJ SET** RISERVATO AI PARTECIPANTI ALLA CONVENTION

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

## PROGRAMMA DOMENICA 23 NOVEMBRE 2025

| SALA 1 - 1° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SALA 2 - 2° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SALA 3 - 2° PIANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>09.30-11.00</b><br><b>MICHELE MANCA</b><br><b>CORE MIOFASZIALE</b><br><i>Obiettivo: rinforzare il centro del corpo liberando le tensioni e aumentare la fluidità della fascia, favorendone il recupero.</i>                                                                                                                           | <b>09.30-11.00</b><br><b>VIVIANA FABOZZI E GABRIELE POGGIALI</b><br><b>BAGNI SONORI &amp; PILATES MAT</b><br><i>La fusione di due pratiche complementari per offrire un approccio al metodo Pilates che integra il movimento consapevole al rilassamento profondo guidato dal suono inteso come strumento di riequilibrio energetico e benessere psicofisico, e come supporto al recupero fisico e al miglioramento della performance. Durante il workshop verranno integrati l'uso di gong, campane tibetane, tamburi, voce, diapason applicando frequenze specifiche scelte in base agli obiettivi principali di tre sequenze di Pilates Matwork strutturate per soddisfare tutte le categorie di esercizi del repertorio classico</i> | <b>09.30-11.00</b><br><b>MASSIMO ALAMPI</b><br><b>FUNCTIONAL MOVEMENT WITH A CHAIR (SEDIA SENZA BRACCIOLI) (DAL PILATES ALLA VITA QUOTIDIANA)</b><br><i>In questa lezione gli esercizi vengono proposti con un approccio più creativo ma immediato, con transizioni fluide ed armoniche ma in chiave funzionale, per un gesto quotidiano più consapevole. Dallo standing al sitting per finire di nuovo in standing.</i> | <b>09.30-11.00</b><br><b>ELISABETTA CINELLI</b><br><b>PILATES E DIASTASI DEI RETTI ADDOMINALI</b><br><i>Lezione tecnica dedicata al trattamento della diastasi con un protocollo mirato di esercizi Pilates. Focus su attivazione del core profondo, controllo respiratorio e stabilizzazione addominale per un recupero efficace e sicuro.</i>                                                                                                                                                                             |
| <b>11.30-13.00</b><br><b>ELISABETTA CINELLI E RITA VALBONESI</b><br><b>VIAGGIO DALL'ORECCHIO ALLA FASCIA PLANTARE</b><br><i>Alla ricerca dell'equilibrio attraverso il pilates e l'educazione somatica per sostenere la preparazione sportiva, la danza e la prevenzione delle patologie del rachide e degli arti inferiori.</i>         | <b>11.15-12.45</b><br><b>SARA SERGI</b><br><b>LIPEDEMA</b><br><i>Movimento Consapevole e Strategie di Movimento. Il Ruolo del Pilates nella gestione Posturale e Funzionale per un corpo che cambia. Il lipedema è una patologia cronica sottodiagnosticata che influisce non solo sull'aspetto fisico ma anche sulla postura, la percezione corporea e il movimento. In questo intervento esploreremo come il metodo Pilates possa offrire un approccio funzionale, adattato e rispettoso della condizione, focalizzandoci su postura, propriocezione e strategie di movimento mirate al miglioramento della qualità del movimento nella vita quotidiana.</i>                                                                           | <b>11.30-12.30</b><br><b>VALENTINA RIVA</b><br><b>SPINE CORRECTOR: DOWN UP - CORE</b><br><i>Una strategia di allenamento PHA allo spine corrector, alternando esercizi Down-up-core (Props: weight balls).</i>                                                                                                                                                                                                           | <b>11.15-12.45</b><br><b>CLARISSA DAVID</b><br><b>RADICI DI FORZA</b><br><i>Un allenamento che parte dal centro e si espande verso la terra. Le gambe diventano la tua base, il principio del controllo la tua guida. Un flow armonico che rinforza e scolpisce ma senza perdere la fluidità e precisione del metodo.</i>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>13.30-14.30</b><br><b>SARA SERGI</b><br><b>NERVO VAGO: UN APPROCCIO INTEGRATO NEL PILATES</b><br><i>Lezione dedicata alla stimolazione del nervo vago attraverso il movimento consapevole, la respirazione e il rilassamento. Un percorso integrato per migliorare equilibrio, benessere e risposta del sistema nervoso autonomo.</i> | <b>13.00-15.00</b><br><b>CLARISSA DAVID E MARCO MILANI</b><br><b>PROTOCOLLI DI LAVORO DEL PILATES COME COMPENSAZIONE ALLA PREPARAZIONE ATLETICA</b><br><i>Clarissa David con partecipazione di Marco Milani (Dott. in Scienze Motorie, massoterapista, osteopata e preparatore atletico). Test funzionali e posturali tipici della preparazione atletica rivisitati nel mondo del pilates. Accorgimenti e nozioni per creare protocolli ready to use a diversi sport agonistici. Nozioni utili per ampliare le proprie conoscenze ma anche il proprio bacino di clientela.</i>                                                                                                                                                           | <b>13.00-14.00</b><br><b>FEDERICO SEVERI</b><br><b>3X6 AL MAT</b><br><i>Tre giri di un circuito di sei esercizi in cui ognuno viene costruito sulla base di quello precedente. Apertura, mobilità, decubiti laterali, riequilibrio e forza per un obiettivo total body 100% allenante.</i>                                                                                                                               | <b>13.00-14.30</b><br><b>VIVIANA FABOZZI</b><br><b>ONE BLOCK 4 UPPER BODY TRAINING WITH MAT &amp; REFORMER</b><br><i>Due routine costruite in parallelo rispettivamente al Reformer e al Mat con un unico denominatore comune: lo Yoga Block, per allenare la parte superiore del corpo attraverso esercizi di forza, resistenza ed equilibrio. Una lezione efficace, divertente, funzionale e completa che grazie all'integrazione del Reformer e del Matwork ottimizza lo spazio e raddoppia il numero degli allievi.</i> |

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