



# FIF VILLAGE

## AREA AMACHE, TESSUTO E CERCHIO

### PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

Per partecipare è necessario accreditarsi allo stand FIF

GIOVEDÌ 29 MAGGIO		VENERDÌ 30 MAGGIO		SABATO 31 MAGGIO		DOMENICA 1 GIUGNO	
AMACHE	TESSUTO E CERCHIO	AMACHE	TESSUTO E CERCHIO	AMACHE	TESSUTO E CERCHIO	AMACHE	TESSUTO E CERCHIO
11.30-12.15 <b>CORE AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Le strategie dell'allenamento aereo applicate al rinforzo del core	10.00-11.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti	10.30-11.15 <b>UPPER BODY AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Lezione base per allenare braccia, spalle e core	11.00-12.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi	10.30-11.15 <b>FLEXIBILITY AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Come sfruttare le peculiarità dell'amaca per il miglioramento della flessibilità	11.30-12.15 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	10.30-11.15 <b>T.B.W. &amp; YOGA AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</i> L'essenza delle due discipline integrate nel body & mind aereo	10.30-11.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori
12.30-13.15 <b>PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Una routine base adatta a tutti per farsi cullare in totale avvolgimento	12.30-13.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti	11.30-12.15 <b>AERO PILATES</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Lezione per principianti per allenare tutto il corpo	12.30-13.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni per livello intermedio	11.30-12.30 <b>POWER YOGA AEREO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Strength, stretch & balance per aumentare le principali capacità motorie <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	13.00-14.00 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	11.30-12.30 <b>PILATES AEREO E RING</b> <i>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</i> Come organizzare una lezione di pilates aereo in duetto <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	12.30-13.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori
13.30-14.15 <b>TOTAL BODY AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> I principi dell'allenamento funzionale in una routine con le amache	14.00-15.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti	12.30-13.30 <b>TOTAL BODY AEREO STRENGTH</b> <i>Emanuel Vetro</i> Sequenze aeree per lo sport <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	14.00-15.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	12.45-13.30 <b>CIRCUIT TOTAL BODY</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Il condizionamento muscolare "aereo" organizzato in un circuito all'unisono	15.00-16.00 <b>TESSUTI AEREI DOUBLE</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica ai tessuti aerei <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	12.45-13.30 <b>T.B.W. AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Una routine di condizionamento top - down - core	13.30-14.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> Lezione adatta ai principianti e agli amatori
14.30-15.15 <b>CIRCUIT PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Lezione aerea organizzata in un circuito spot con le pause in posizione invertita	15.30-16.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti	13.40-14.25 <b>TOTAL BODY AEREO IN INVERSIONE</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Allenare tutto il corpo con i principali esercizi in inversione	15.30-16.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione per principianti e amatori	13.45-14.30 <b>T.B.W. &amp; PILATES AEREO FUSION</b> <i>Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi</i> L'alternanza in chiave "flow" di sequenze di T.B.W. e Pilates aereo	16.30-17.30 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	13.45-14.30 <b>PILATES AEREO IN CIRCUIT</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Il bilanciamento delle catene muscolari	14.30-15.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> Lezione adatta ai principianti e agli amatori
15.30-16.15 <b>GAG AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> L'aspetto più funzionale della pratica con le amache per un lavoro mirato su glutei, addominali e gambe		14.30-15.15 <b>PILATES AEREO CON RING</b> <i>Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi</i> Differenze e sinergia tra due attrezzi versatili		14.45-15.30 <b>T.B.W. AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> I fondamentali del Total Body Aereo per principianti		14.45-15.45 <b>FLYING BODY TRAINING</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Come integrare il T.B.W. e il pilates aereo in una lezione fluida e allenante <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	
16.30-17.15 <b>CIRCUIT AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i>		15.30-16.30 <b>YOGA AEREO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Le progressioni didattiche per asana in inversione <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>		15.45-16.30 <b>PILATES AEREO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Come enfatizzare in un allenamento aereo i principi tradizionali e posturali del metodo pilates <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>		16.00-16.45 <b>PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Gli esercizi base del pilates per migliorare la mobilità della colonna, delle anche e delle spalle	
		16.40-17.25 <b>GRAVITY &amp; GRACE</b> <i>Eliza Ana Muresan</i> Lezione di pilates aereo, flow e allungamento con l'amaca		16.45-17.30 <b>YOGA AEREO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Fluire tra asana e danza			

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

