



FIF VILLAGE

AREA OPEN CLASS

PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

Per partecipare è necessario accreditarsi allo stand FIF

GIOVEDÌ 29 MAGGIO	VENERDÌ 30 MAGGIO	SABATO 31 MAGGIO	DOMENICA 1 GIUGNO
10.30-11.15 FROM THE GROUND TO THE SKY Melissa Roda Dal Floorwork (elementi al suolo) a movimenti in stazione eretta fluidi e ampi	10.30-11.15 POWER YOGA ENERGY FLOW Emanuel Vetro Espressione dinamica e fluida in chiave musicale	10.30-11.15 STRONGER TOGETHER: PILATES PER LA GRAVIDANZA DI COPPIA Michela Manca e Eliza Ana Muresan Una lezione in cui il supporto e la connessione tra i partner è al 1° posto	10.30-11.15 PILATES A COPPIE FOR STRENGTH Massimo Alampi e Orietta Gazzetto Lezione bilanciata e fluida con un accento in più sugli esercizi di forza
11.30-12.15 TOTAL BODY - TOP DOWN CORE Marica Bodi Circuito misto con elastiband e bottigliette Lauretana per un allenamento divertente e ready to use	11.30-12.15 FUNCTIONAL STEP Fabio Amante e Francesco Maenza Lo step choreography integrato ad esercizi di bodyweight ad alta intensità	11.30-12.15 TOTAL BODY RING Melissa Roda e Francesco Maenza Total Body Workou musicale con l'uso del ring	11.30-12.15 SOFT-BALL FOR CORE Davide Impallomeni Allenamento posturale per il core con la soft-ball applicando diverse strategie: irradiazione over-flow, agonista/antagonista, stabilizzazioni con variazioni posturali e molto altro
12.30-13.15 FIT GAME IN ACTION Viviana Fabozzi Una lezione interattiva all'insegna del benessere e del divertimento con l'utilizzo di un elastiband per un obiettivo cardio tono	12.30-13.15 POSTURAL TRAINING Rita Valbonesi Dal piede al cranio troviamo le connessioni	12.30-13.15 SERIES OF 5, DAL CLASSICO AL CONTEMPORANEO Sara Sergi Variazioni e rivisitazioni dei 5 esercizi classici del pilates focalizzati sul core. Lezione avanzata	12.30-13.15 PILATES ADVANCED CLASS X BALANCE Elisabetta Cinelli Dallo standing al floor work... e viceversa. Come la reazione di sostegno prepara al lavoro a terra e viceversa. New vision!!!!
13.30-14.15 MATWORK: PILATES FLOW Valentina Riva Transizioni fluide e allenanti per passare da un esercizio all'altro creando ritmo	13.30-14.15 SPALLE CONNESSE Sara Sergi L'organizzazione posturale del cingolo scapolo omerale tramite esercizi di prepilates e classici del metodo. Mobilità, forza e stabilità messe in gioco dal peso del proprio corpo e dalle weight ball	13.30-14.15 FUNCTIONAL STEP Fabio Amante, Francesco Maenza, Francesco Colletta e Marica Bodi Le più accattivanti variazioni coreografiche integrate agli esercizi di potenziamento più funzionali	13.30-14.15 CREATIVITY WITH A BLOCK Sara Sergi L'utilizzo del mattoncino negli esercizi preparatori del pilates. Guida alla propiocezione, sfida al controllo
14.30-15.15 HI-LO FUNCTIONAL Melissa Roda La combinazione in chiave coreografata degli esercizi a corpo libero specifici per la coordinazione e l'equilibrio	14.30-15.15 DAL CONTROLGY AL MODERN PILATES Elisabetta Cinelli Una routine in continua evoluzione che mostra le grandi differenze tra le due scuole	14.30-15.15 PILATES ADVANCED ROUTINE MADE IN Elisabetta Cinelli, Federico Severi, Nicola, Domenico, Lorenzo Classe musicale con nuove transizioni, combinazioni, creatività e sorpresa finale	14.30-15.15 DYNAMIC YOGA Rita Babini La respirazione guida la sequenza in un flow morbido e continuo senza interruzioni. Il focus è rappresentato dall'allungamento della catena cinetica posteriore e dalla mobilità coxo-femorale
15.30-16.15 ROLLER FLUID AND STRONG Sara Sergi Lezione di pilates con l'ausilio del roller per lavorare sulla stabilità in fluidità del movimento	15.30-16.15 STEP 2X2 CONDITION Davide Impallomeni Workout funzionale cardio-tono caratterizzato da variazioni d'intensità, spazio-orientamento e schemi motori bilanciati tra stazione eretta e al suolo	15.20-16.05 FUNCTIONAL ROLLER WORKOUT Davide Impallomeni & Marica Bodi Ginnastica a corpo libero e/o con l'ausilio del roller con obiettivi funzionali specifici per un allenamento globale integrato	15.30-16.15 PILATES SYNC & STRENGTH Eliza Ana Muresan Lezione sulla coordinazione e l'allungamento da svolgere in coppia attraverso la sinergia di movimenti combinati
16.30 -17.15 STRETCHING WITH ELASTIBAND Melissa Roda e Federico Severi	16.30 -17.15 POWER PILATES Clarissa David Come ottenere una riossigenazione dei tessuti integrando il lavoro cardiovascolare agli esercizi classici del repertorio matwork	16.15 -17.00 PILATES, POSTURALE E PARAMORFISMI Viviana Fabozzi, Giacomo Piscopo e Eliza Ana Muresan Allenamento misto (pilates e posturale) sui principali paramorfismi: scoliosi, ipercifosi dorsale e iperlordosi lombare	
17.20-18.00 PILATES & YOGA FUSION Daniela Carlotti Una integrazione delle due principali discipline olistiche costruita in un Flow progressivo per allenare la mobilitazione articolare, il rinforzo della fascia toraco-lombare con intensità e difficoltà crescenti	17.20 -18.00 HIGH INTENSITY VS COOL DOWN Viviana Fabozzi, Giacomo Piscopo e Marica Bodi Dall'alta intensità in chiave "total body funzionale" alle specifiche sequenze di defaticamento in chiave "restorative"	17.10 -17.55 SIDE BODY WORK Sara Sergi e Clarissa David Lezione dedicata ad allineamento, allungamento e rinforzo delle catene laterali passando dagli esercizi basic agli advanced del metodo	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

