



FIF VILLAGE

AREA PILATES APPARATUS

PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

Per partecipare è necessario accreditarsi allo stand FIF

GIOVEDÌ 29 MAGGIO		VENERDÌ 30 MAGGIO		SABATO 31 MAGGIO		DOMENICA 1 GIUGNO															
<p>11.00-12.00 PILATES EQUIPMENT CIRCUIT <i>Federico Severi</i> Per insegnanti di matwork che cercano un primo approccio al lavoro con le macchine LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>10.30-11.10 WUNDA CHAIR FOR BEGINNER <i>Federica Vignoli</i></p>		<p>10.30-11.10 REFORMER: ONE STRAP <i>Valentina Riva</i> L'uso di una sola cinghia per cercare una maggiore stabilità LEZIONE PER INSEGNANTI</p>		<p>10.30-11.30 WUNDA CHAIR SPLIT PEDAL <i>Valentina Riva</i> Analisi e pratica dei principali esercizi con lo split pedal LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>10.30-11.10 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Pratica degli esercizi del repertorio base per allenare tutte le catene muscolari</p>		<p>10.30-11.30 LO SPINE, IL ROLLER ED IL PIEDE <i>Elisabetta Cinelli</i> Una triade vincente che regala all'insegnante nuovi approcci, punti di partenza, stimoli, goals e chiavi di lettura. LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>10.30-11.30 REFORMER <i>Michele Manca</i> Anche superati i 65 anni è consigliato svolgere attività fisica con esercizi di rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio per conservare le abilità fisiche e prevenire le cadute LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>									
<p>12.30-13.30 SPINE CORRECTOR: PRINCIPI TRADIZIONALI <i>Valentina Riva</i> Lezione con lo Spine Corrector incentrata su concentrazione, controllo e centralizzazione LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>11.30-12.15 SPINE CORRECTOR ENJOY YOUR SPINE <i>Massimo Alampi</i> Giocare con la colonna per renderla forte e flessibile con l'aiuto delle weight balls</p>		<p>11.30-12.15 CLASSICAL REFORMER FOR BEGINNER <i>Anita Trimarchi</i></p>		<p>11.40-12.20 SPINE CORRECTOR <i>Clarissa David</i> Sequenze di warm up ready to use per una preparazione alla fase centrale "total body"</p>		<p>11.30-12.30 REFORMER PER TEACHERS <i>Elisabetta Cinelli</i> I meridiani miofasciali e la loro attivazione studiati sul macchinario più famoso di J. Pilates LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>		<p>11.40-12.25 REFORMER ESSENTIAL <i>Francesca Scagliola</i> Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare al Reformer o che vogliono ripassare le basi, partendo dal settaggio di molle, footbar e raiser e iniziando a conoscere gli esercizi fondamentali</p>		<p>11.30-12.15 WUNDA CHAIR <i>Federico Severi</i> Apprendiamo le basi della wunda chair attraverso esercizi semplici adatti a tutti gli amatori dei grandi attrezzi</p>									
<p>14.00-14.40 WUNDA CHAIR <i>Federica Vignoli</i> Una lezione base con la chair adatta ai principianti</p>		<p>12.30-13.15 WUNDA CHAIR FOR BEGINNER <i>Federico Severi</i> Routine di livello base per creare lezioni adatte a gruppi principianti eterogenei</p>		<p>12.30-13.30 COMBO CLASS <i>Clarissa David</i> Reformer e Mat, come impostare un lavoro in duetto con un unico macchinario LEZIONE PER INSEGNANTI</p>		<p>12.40-13.15 WUNDA CHAIR <i>Anita Trimarchi</i> Una lezione base per introdurre una classe di livello principiante</p>		<p>13.00-14.00 REFORMER FLOW <i>Federico Severi</i> Lezione fluida con esercizi collegati da transizioni LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>		<p>13.45-14.45 REFORMER CON METRONOMO <i>Viviana Fabozzi</i> Come allenare la coordinazione neuromuscolare integrando il repertorio del reformer al ritmo del metronomo LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES MATWORK E/O REFORMER</p>		<p>13.40-14.40 SPINE CORRECTOR "ALLINEIAMO LA COLONNA" <i>Valentina Riva</i></p>		<p>13.50-14.30 REFORMER PER TUTTI <i>Massimo Alampi</i> Muovere il corpo sul reformer per un benessere a 360°</p>		<p>13.30-14.10 SPINE CORRECTOR & ROLLER <i>Massimo Alampi</i> Lavoro con il roller per aumentare il rinforzo delle catene muscolari</p>		<p>13.00-14.00 REFORMER FLOW <i>Federico Severi</i> Lezione fluida con esercizi collegati da transizioni LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>			
<p>15.00-15.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Federico Severi</i> Una routine fluida per imparare a costruire le basi del reformer training</p>		<p>14.45-15.45 PILATES REFORMER NEL TERZO TRIMESTRE <i>Federico Severi</i> Esercizi e modalità di lavoro nel terzo trimestre di gravidanza LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>		<p>14.20-15.20 WUNDA CHAIR <i>Clarissa David</i> Allenare la forza degli arti inferiori senza perdere il focus sui principi tradizionali</p>		<p>14.10-14.50 REFORMER CORE TRAINING <i>Anita Trimarchi</i> Come impostare gli esercizi per il torchio addominale in una classe di livello base</p>		<p>12.40-13.40 REFORMER WITH PROPS <i>Viviana Fabozzi</i> La versatilità dei piccoli attrezzi per arricchire il repertorio tradizionale del reformer LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p>		<p>15.00-15.40 WUNDA FOR BEGINNER <i>Federica Vignoli</i> Una lezione base con la chair adatta ai principianti</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-17.00 WUNDA CHAIR <i>Elisabetta Cinelli</i> L'allenamento al femminile rivisitato sul macchinario più amato dagli atleti: ...up/down ...down up ...arti superiori / arti inferiori LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>15.00-16.00 REFORMER FOR SENIOR <i>Viviana Fabozzi</i> Utilizzare la resistenza e l'assistenza delle molle per aumentare la massa muscolare e la densità ossea senza gravare sulle articolazioni dei soggetti senior LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>13.55-14.40 REFORMER FOR BEGINNERS <i>Federico Severi</i> Gli esercizi base del reformer per una lezione allenante, divertente e adatta a tutti</p>	
<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Martina Semino</i> Come strutturare una lezione base dal warm up al cool down con il solo utilizzo del box</p>		<p>17.00-17.40 REFORMER <i>Martina Semino</i> Lezione per principianti</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>		<p>14.55-15.40 SPINE CORRECTOR ESSENTIAL <i>Francesca Scagliola</i> Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare allo Spine Corrector o che vogliono ripassare gli esercizi base</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>			
<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Martina Semino</i> Come strutturare una lezione base dal warm up al cool down con il solo utilizzo del box</p>		<p>17.00-17.40 REFORMER <i>Martina Semino</i> Lezione per principianti</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>		<p>14.55-15.40 SPINE CORRECTOR ESSENTIAL <i>Francesca Scagliola</i> Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare allo Spine Corrector o che vogliono ripassare gli esercizi base</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>			
<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Martina Semino</i> Come strutturare una lezione base dal warm up al cool down con il solo utilizzo del box</p>		<p>17.00-17.40 REFORMER <i>Martina Semino</i> Lezione per principianti</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>		<p>14.55-15.40 SPINE CORRECTOR ESSENTIAL <i>Francesca Scagliola</i> Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare allo Spine Corrector o che vogliono ripassare gli esercizi base</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilizzazione con l'uso della soft ball</p>		<p>16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		<p>16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giullodori</i> Lezione base per principianti</p>			

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

