YOU ARE HERE

FIF VILLAGE

AULA MASTER FITNESS ACADEMY

Per tutti coloro che sono in possesso del Tesserino Tecnico il master è valevole come aggiornamento tecnico e prevede il rilascio del diploma EFA in omaggio

GIOVEDÌ 29 MAGGIO

11.45-13.15
SEATED TRAINING: IL FITNESS È PER TUTTI
Melissa Roda
Come creare allenamenti musicali divertenti allenanti ed efficaci da seduti

13.30-15.00
LOMBALGIA E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI
Mattia Ravagli
Un approccio integrato del metodo Pilates alla sala pesi

15.30-16.30
REFORMER WITH ELASTIBAND ON THE MAT
Viviana Fabozzi
Come sfruttare la resistenza dell'elastiband per replicare esercizi e movimenti tipici del reformer pilates

VENERDÌ 30 MAGGIO

11.00-12.30
BARRE EVOLUTION
Elisabetta Cinelli
Masterclass musicale con l'utilizzo di soft ball ed elastico e spiegazione delle tecniche di allenamento utilizzate

13.00-14.30
GRASSO OSTINATO: HIIT O LISS?
Sandro Roberto
Analisi delle due metodiche di allenamento. Risposte e adattamento fisiologico per eliminare il grasso in eccesso e quali strategie adottare per superare lo stallo

15.00-16.30
HYBRID TRAINING #1
Luca Dalseno
Ipertrofia e programmazione seguendo il sistema hybrid.

17.00-18.00
PERSONAL TRAINER DI SUCCESSO
Fabio Amante
Strategie per distinguerti, fidelizzare e costruire un Brand vincente

SABATO 31 MAGGIO

11.00-12.30
YOGA WALL
Rita Babini
Analisi delle due metodiche di allenamento. Risposte e adattamento fisiologico per eliminare il grasso in eccesso e quali strategie adottare per superare lo stallo

13.00-14.30
IL RITORNO ALL'ALLENAMENTO DOPO GLI INFORTUNI
Paolo Roccuzzo
L'iter che porta alla riatletizzazione. Proposte di lavoro

14.45-16.15
ORMONI: DALLA PRESTAZIONE ALLA SALUTE E ALLA PSICHE
Dott. A Militello e Dott. M. Neri
Analisi del ruolo degli ormoni e loro modificazione con età e stress da allenamento e stile di vita

16.30-18.00
FLOW FASCIALE 2.0
Michele Manca
Esplorare le variabili del movimento fasciale e scoprire come possano migliorare la mobilità, la forza e la resistenza nel repertorio Mat

DOMENICA 1 GIUGNO

11.00-12.30
BLOOM: LA MEDITAZIONE PER IL BENESSERE FEMMINILE
Felicia Cigorescu
Un viaggio attraverso la meditazione e la respirazione consapevole per risvegliare la forza creativa e rigenerativa del femminile. Una pratica di benessere che unisce tecniche antiche e moderne per il benessere psicofisico delle donne

Nota bene: si invita cortesemente a rimanere all'esterno dell'aula in attesa dell'appello al master prenotato.

LAURETANA® FREDDY SPARTACO® PILATES FACTORY ULTIMATE ITALIA MATRIX SILENTEMOTION.IT