

PROGRAMMA SABATO 14 NOVEMBRE 2026

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
10.00-11.00 ELISABETTA CINELLI PILATES BARRE EVOLUTION <i>La sbarra prepara il barre e il barre prepara il Matwork</i>	09.30-11.00 MASSIMO ALAMPI FONDAMENTA IN MOVIMENTO <i>Stimolazione propriocettiva del piede e rilascio miofasciale podalico per un'attivazione delle catene cinetiche ascendenti. Lezione di Standing Pilates per un lavoro antigravitario.</i>	10.00-11.00 VALENTINA RIVA DALLA PERCEZIONE LOCALE AL MOVIMENTO TRIDIMENSIONALE <i>Come il lavoro sulla catena laterale e spirale, allo spine corrector, può essere trasferito in piedi creando un unico movimento globale.</i>	09.30-10.30 MICHELE MANCA READY TO USE <i>Reformer per la Catena Posteriore e la decompressione vertebrale: Integrazione tra la resistenza delle molle e i vettori di forza chinesiológicos per liberare il rachide.</i>
11.15-12.15 RITA VALBONESI PUÒ IL PILATES SUPPORTARE LO YOGA <i>Il Pilates supporta lo yoga fornendo una solida base di forza del core e stabilizzazione articolare che rende le posizioni yoga più stabili, sicure ed efficaci. Integrare proposte di pilates e yoga migliorano la percezione corporea, la fluidità e la flessibilità ricercando stabilità e allineamento del bacino torace e capo</i>	11.15-12.45 CLARISSA DAVID PRIMA DELL'ERRORE <i>Esercizi preparatori per prevenire compensi e dolori. Gli errori più frequenti spesso iniziano prima dell'esercizio stesso. Una masterclass pratica accompagnata dall'analisi dei compensi e delle difficoltà più comuni nel repertorio Matwork, per imparare a riconoscerli e creare esercizi preparatori in modo strategico. Non per semplificare il metodo, ma per preparare il corpo a eseguirlo meglio.</i>	11.15-12.15 ANITA TRIMARCHI SOFTBALL ED ELASTIBAND PER SUPPORTARE E RIALLINEARE LA COLONNA <i>Una combo pensata per affinare la precisione esecutiva, migliorare la mobilità articolare e riallineare la colonna vertebrale per ritrovare una postura corretta e senza tensioni grazie all'integrazione di due prove. La Softball: posizionata nei punti chiave, farà da supporto intelligente. L'Elastiband fungerà da guida e da resistenza fluida. La sua trazione ci aiuterà a creare spazio tra le vertebre e a decoartare gli arti.</i>	10.45-11.45 VIVIANA FABOZZI ZERO SPRINGS & PURE CONTROL <i>Una lezione di Pilates Reformer senza le molle che "obbliga" i muscoli stabilizzatori ed il Core ad un controllo motorio ed eccentrico assoluto con l'obiettivo di migliorare il ritmo e la coordinazione tra parte superiore ed inferiore del corpo.</i>
12.30-13.30 FEDERICO SEVERI SWIMMING <i>Lavoro creativo sull'adattamento dell'esercizio codificato Swimming integrandolo con altri esercizi.</i>	13.00-14.00 SARA SERGI QUANDO LO SMARTPHONE CAMBIA LA POSTURA <i>Routine Pilates costruita sugli adattamenti associati all'uso prolungato dello smartphone. Lavoro integrato su sguardo e motilità oculare, rapporto occhi-testa, cervicale, torace, cingolo scapolare, respirazione e mobilità della colonna, con l'obiettivo di restituire variabilità a schemi posturali mantenuti a lungo.</i>	12.30-13.30 ELISABETTA CINELLI PROTOCOLLI READY TO USE	12.30-13.30 VALENTINA RIVA REFORMER BARRE READY TO USE <i>Il Reformer abbinato al lavoro alla sbarra è una combinazione completa perché unisce il lavoro di forza, controllo e stabilizzazione del Reformer con elementi di allungamento, postura, equilibrio e tonificazione tipici della sbarra. Due protocolli "Ready to use". Il primo incentrato sulla mobilità della colonna, il controllo del Bacino e la stabilità del tronco. Il secondo più specifico per il rinforzo del Core e degli arti inferiori il Reformer consente un lavoro più preciso e controllato sulla muscolatura profonda e sulla stabilità, mentre la sbarra aumenta la componente di resistenza, equilibrio e tonificazione degli arti inferiori.</i>
14.15-15.45 MASSIMO ALAMPI ART OF BREATHING AND CONTROL <i>Una lezione di MATWORK WITH BALLOONS per dominare il movimento attraverso il respiro e valorizzare la respirazione tridimensionale come motore principale del movimento.</i>	14.15-15.15 ANITA TRIMARCHI PILATES STRENGTH AND MOBILITY CON TONIC BALLS <i>Il perfetto equilibrio tra forza profonda e libertà di movimento. In questa lezione useremo le toning ball non come semplici pesi, ma come attivatori miofasciali. Attraverso il loro feedback dinamico, alleneremo la stabilità del core, risvegliando il pavimento pelvico e liberando da tensioni il bacino, le anche e le spalle.</i>	14.15-15.45 VIVIANA FABOZZI PILATES APPARATUS CIRCUIT FOR SCOLIOSIS <i>Le differenti peculiarità di due tra i grandi attrezzi del Pilates al servizio del trattamento della scoliosi. Come creare un circuito posturale che utilizzi la Chair e lo Spine corrector attraverso strategie che potenziano la guida cinestesica di una curva ergonomica, di molle e pedali, al fine di lavorare in modo asimmetrico, decomprimere le curve scoliotiche e riallineare il bacino alle spalle.</i>	14.15-15.45 CLARISSA DAVID DUE ATTREZZI UN SOLO OBIETTIVO <i>Reformer Jumpboard & Roller in sinergia per duetti e piccoli gruppi. Una masterclass ready to use per imparare a gestire duetti e piccoli gruppi anche quando gli attrezzi non sono disponibili per tutti. Reformer con Jumpboard e Roller diventano due stazioni di lavoro parallele e complementari, costruite sullo stesso obiettivo motorio. Una proposta pratica per creare lezioni fluide, coerenti e senza tempi di attesa.</i>
16.00-17.00 RITA VALBONESI E ELISABETTA CINELLI COMPENSI E INDIVIDUALITÀ <i>Compensi: l'insegnante deve imparare a riconoscere quando un movimento viene ottenuto attraverso una strategia compensatoria. Individualità: non esiste un'unica postura ideale valida per tutti. Anatomia, morfologia, storia motoria e capacità individuali influenzano l'organizzazione posturale.</i>	15.30-17.00 MICHELE MANCA FASCIAL PILATES FLOW "RETURN TO PLAY" <i>Un approfondimento avanzato sull'integrazione del sistema fasciale, continuità miofasciale e gestione della tensione nel Matwork. Flow Fasciale più riattettizzante per mostrare come modulare il bounce, il pre-carico elastico e la reologia dei tessuti nel Matwork avanzato per insegnanti esperti in cerca di stimoli propriocettivi inediti.</i>	16.00-17.00 SARA SERGI E ANDREA NEYROZ IL PILATES NELLE MANI <i>Analisi delle diverse funzioni della mano all'interno del repertorio: percezione, contatto, presa, spinta, trazione, appoggio e sostegno del carico. La pratica considera come la funzione richiesta alla mano cambi nei diversi esercizi e la sua relazione con polso, gomito, spalla e organizzazione dell'arto superiore.</i>	16.00-17.00 FEDERICO SEVERI THE DARK SIDE OF PILATES <i>Evolvere esercizi conosciuti del repertorio Reformer e Cadillac per rendere più accattivante la lezione. Sequenze ready-to-use ottenute tramite contaminazione del Pilates con altri metodi di allenamento.</i>

17.15-18.00 TEAM PILATES RISPONDE Durante questa tavola rotonda tutto il Team Pilates FIF sarà a disposizione dei partecipanti alla Convention per rispondere a domande e dubbi e confrontarsi sul lavoro quotidiano.

PROGRAMMA DOMENICA 15 NOVEMBRE 2026

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
09.30-10.30 FEDERICO SEVERI E MELISSA RODA IL FUNCTIONAL TRAINING AL SERVIZIO DI MAT 2 E MAT 3 <i>Utilizzare il movimento del corpo a 360° come preparazione agli esercizi più complessi del metodo Pilates.</i>	09.30-11.00 MICHELE MANCA CHINESIOLOGIA AFA (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA) APPLICATA AL MATWORK <i>Biomeccanica delle sostituzioni e delle progressioni sicure dando ai neo-insegnanti strumenti per adattare istantaneamente il Matwork classico in classi eterogenee, evitando infortuni e gestendo i compensi postura-movimento.</i>	09.30-11.00 MASSIMO ALAMPI SPINE CORRECTOR IN 3D WITH SOFTBALL <i>Progressione sviluppata su tutti i piani per una totale sfericità del movimento prestando particolare cura alle transizioni: una lezione "around the world" per un corpo felice!</i>	09.30-10.30 ELISABETTA CINELLI ESERCIZI IN SOSPENSIONE
10.45-12.15 SARA SERGI PILATES DOPO CHIRURGIA E RICOSTRUZIONE MAMMARIA <i>Recuperare movimento e capacità di carico. Focus sulle implicazioni motorie dei diversi interventi chirurgici e ricostruttivi. Mobilità toracica e scapolo-omerale, cicatrice, respirazione, pettorale, eventuale sito donatore e capacità di sostenere carico con l'arto superiore, fino alla progressiva reintroduzione degli esercizi del repertorio.</i>	11.15-12.15 VALENTINA RIVA CUEING: COME PARLARE PERCHÉ IL CORPO CAPISCA <i>Rendere le indicazioni più chiare, semplici e precise. Come una sequenza di esercizi può essere insegnata in modi diversi per trovare il cueing migliore per la mia classe o per un singolo allievo.</i>	11.30-12.30 ANITA TRIMARCHI SPIRAL PILATES MIOFASCIALE CON I FLOW TONIC <i>Attraverso l'uso strategico dei Flow Tonic sfrutteremo lo scivolamento guidato per attivare le catene cinetiche a spirale, idratare la fascia e rilasciare le tensioni profonde. Una lezione fluida e dinamica progettata per migliorare la flessibilità funzionale, potenziare il core in modo profondo e regalare una straordinaria sensazione di libertà articolare e spaziale.</i>	11.00-12.00 CLARISSA DAVID LEG SPRINGS ALLA CADILLAC: CAMBIARE LA LEVA PER FACILITARE IL MOVIMENTO <i>Spostare il supporto dai piedi alle cosce cambia completamente l'esperienza delle Leg Springs. Una masterclass per sperimentare come una leva più corta possa offrire sostegno, modulare il carico e facilitare il controllo lombo-pelvico, creando strategie utili anche con gli allievi che necessitano di maggiore supporto durante il movimento.</i>
12.30-13.30 ELISABETTA CINELLI DAL REPERTORIO ALLA PREPARAZIONE FISICA <i>Modificare gli esercizi di repertorio con i props per la preparazione fisica</i>	13.00-14.00 CLARISSA DAVID E VALENTINA RIVA CARDIOPILATES: RESPIRAZIONE E CONTROLLO POSTURALE ANCHE QUANDO AUMENTA LA FATICA <i>Come integrare il lavoro cardiovascolare al Matwork senza snaturare il metodo Pilates? Una masterclass per sperimentare come respirazione, controllo e qualità del movimento cambiano quando aumenta la richiesta cardiovascolare. Per allenare il corpo a mantenere organizzazione e consapevolezza anche sotto affaticamento, proprio come accade nelle situazioni più dinamiche della quotidianità.</i>	13.00-14.00 FEDERICO SEVERI CIRCUITO FUNZIONALE SULLA CHAIR <i>Riallineamento delle catene laterali sulla Wunda chair: sequenze di esercizi volte a creare equilibrio nel lavoro delle due catene laterali tramite un lavoro asimmetrico</i>	12.30-14.00 VIVIANA FABOZZI JUMPBOARD REFORMER VS BODYWEIGHT PLYOMETRICS <i>Un interessante allenamento sulla tecnica del salto attraverso un confronto diretto tra l'utilizzo della Jumpboard e quello del pavimento. Analizzeremo il confronto tra i principali parametri di questo fondamentale schema motorio: obiettivo principale, posizione del corpo e linea di trazione, impatto articolare, tipo di resistenza, curva di difficoltà.</i>
13.45-14.45 RITA VALBONESI ADDENSARE LA FASCIA PER MIGLIORARE LA POSTURA <i>Il rilascio miofasciale con palline di spugna o da tennis è un metodo eccellente per allentare le tensioni del tessuto connettivo (la fascia), sbloccare la rigidità muscolare e migliorare la postura globale, permette di idratare il tessuto e ridare elasticità alla colonna vertebrale</i>	14.15-15.45 SARA SERGI E CARLA RIZZU QUANDO IL CORPO TRATTIENE: EMOZIONI, TENSIONE E MOVIMENTO NEL PILATES <i>Lezione dedicata alla relazione tra stato psico-emotivo, percezione corporea e movimento. Si esplora come stress, paura, stato di allerta ed esperienza emotiva possano influenzare respirazione, tono muscolare, rigidità percepita e disponibilità al movimento. Attraverso respirazione, percezione e movimento, il Pilates diventa uno strumento per riconoscere le risposte corporee associate agli stati di tensione e sperimentare modalità diverse di organizzare e vivere il movimento.</i>	14.30-15.30 VIVIANA FABOZZI FLEXIBILITY ON SPINE CORRECTOR <i>Un allenamento di stretching globale assistito che unisce i principi della mobilità tridimensionale con il supporto ergonomico dello spine corrector, per decomprimere la colonna vertebrale e migliorare la flessibilità profonda.</i>	14.30-15.30 ELISABETTA CINELLI STRUTTURA DEI PROTOCOLLI AVANZATI <i>Lavoro profondo ed eccentrico riducendo la resistenza delle molle</i>