



AREA AMACHE SPARTACO

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

VENERDÌ 29 MAGGIO

SABATO 30 MAGGIO

DOMENICA 31 MAGGIO

10.30-11.15
FLYING WARM UP
Una lezione per principianti costruita esclusivamente con gli esercizi di riscaldamento
Viviana Fabozzi

10.30-11.15
AEREO MOBILITY
Progressioni di mobility con le amache
Viviana Fabozzi

10.30-11.15
TOTAL BODY AEREO STRENGTH & STRETCH
Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro

10.30-11.15
YOGA AEREO
Tiziana Meschisi

11.30-12.15
PILATES AEREO
Allenare i principi tradizionali del pilates in chiave aerea
Ivan Vanotti

11.30-12.15
TOTAL BODY E PILATES AEREO
Tiziana Meschisi

11.30-12.30
BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES
Emanuel Vetro
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

11.30-12.15
WARM UP AEREO
Una lezione che combina in modo fluido tutti gli esercizi del riscaldamento specifici del pilates e del total body workout aereo
Ivan Vanotti

12.30-13.30
PILATES AEREO VS MATWORK
Come costruire una lezione di pilates mat e pilates aereo in combo
Viviana Fabozzi
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

12.30-13.30
YOGA E PILATES FUSION
Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

12.45-13.30
BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES
Tiziana Meschisi

12.30-13.15
PILATES AEREO
Orietta Gazzetto

14.00-14.45
TOTAL BODY AEREO
Circuito in sospensione top-down-core
Ivan Vanotti

13.45-14.30
PILATES CORE TRAINING
Orietta Gazzetto

13.45-14.30
YOGA AEREO
Ines Salantri

15.00-16.00
INVERTED POSES
Praticiamo le progressioni didattiche per approcciare alle inversioni
Viviana Fabozzi
LEZIONE PER INSEGNANTI

15.30-16.15
CIRCUITO PILATES AEREO
Una routine fluida che alterna le 3 catene muscolari anteriore, posteriore e laterale
Ivan Vanotti

14.45-15.30
PILATES AEREO E RING
Tiziana Meschisi

14.45-15.30
PILATES AEREO E RING
Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro

16.15-17.00
COOLDOWN AEREO
Una lezione di recupero muscolare che combina esercizi di stretching e di propriocettività
Ivan Vanotti

15.45-16.45
METABOLIC FLYING TRAINING
Allenamento aereo per il dimagrimento
Viviana Fabozzi
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

15.45-16.45
YOGASANA STRETCH & BREATH
Emanuel Vetro
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

17.00-17.45
TOTAL BODY AEREO
Orietta Gazzetto

17.00-18.00
YOGA E PILATES FUSION
Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro
LEZIONE PER INSEGNANTI

PRENOTA

- Momento Mielizia con omaggio
- Lezione con supporto delle cuffie
- Momento Lauretana con omaggio

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni