



AREA BARRE - REFORMER BARRE

dinamica ballet

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

VENERDÌ 29 MAGGIO

SABATO 30 MAGGIO

DOMENICA 31 MAGGIO

<p>12.15-13.00 FUNCTIONAL BARRE <i>Melissa Roda</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>14.00-14.45 POSTURAL BARRE Reset posturale: allineamento, allungamento e attivazione <i>Sara Sergi</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>14.45-15.45 REFORMER BARRE Costuire il centro Strategie per atleti e clienti <i>Elisabetta Cinelli</i> LEZIONE PER INSEGNANTI</p> <p> PRENOTA</p>	<p>16.30-17.30 PILATES BARRE CON WEIGHTBALL Lavoro dinamico senza perdere i principi tradizionali <i>Valentina Riva</i></p> <p> PRENOTA</p>
---	---	--	---

<p>10.30-11.15 BARRE Full body barre con l'uso di due elastici circolari. L'eleganza della danza e l'intensità del condizionamento funzionale <i>Melissa Roda con Klizia Cappellini e Elisa Storti</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>12.30-13.30 BARRE I principi posturali: come ricercarli prima alla sbarra e poi al mat <i>Valentina Riva</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>16.30-17.30 REFORMER BARRE Le linee spirali a supporto di alcuni tra i più conosciuti esercizi del reformer advanced <i>Elisabetta Cinelli</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>16.45-17.45 BARRE FOR HEALTHY LIFE Mobilità e sicurezza con il supporto della sbarra <i>Sara Sergi con Klizia Cappellini e Elisa Storti</i></p> <p> PRENOTA</p>
--	---	---	--

<p>10.30-11.30 REFORMER BARRE PER TEACHERS Dal footwork al lavoro integrato, fusione di sbarra e reformer advanced <i>Elisabetta Cinelli</i> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p> PRENOTA</p>	<p>12.45-13.25 RIMINIWELLNESS TOTAL PILATES BARRE <i>Elisabetta Cinelli con Marta Cerioli e Giuditta Alfarano</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>13.50-14.50 REFORMER BARRE Stessi esercizi ma con focus diversi: un lavoro a circuito per perfezionare il movimento e acquisire consapevolezza <i>Valentina Riva con Marta Cerioli</i> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p> PRENOTA</p>	<p>15.30-16.45 UPPER BODY BARRE Braccia, spalle e core <i>Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>17.00-18.00 PILATES BARRE Tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro <i>Sara Sergi</i></p> <p> PRENOTA</p>
---	---	--	---	--

<p>10.30-11.30 REFORMER BARRE Il centro e gli equilibri <i>Elisabetta Cinelli con Giuditta Alfarano e Marta Cerioli</i> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p> PRENOTA</p>	<p>11.30-12.30 BARRE Pilates codificato: tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro <i>Sara Sergi</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>13.45-14.30 BARRE POWER Alleniamo la potenza <i>Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora</i></p> <p> PRENOTA</p>	<p>15.30-16.30 BARRE <i>Sara Sergi</i></p> <p> PRENOTA</p>
--	--	--	--

- Momento Mielizia con omaggio
- Lezione in diretta-live su Instagram @fif_it
- Lezione con supporto delle cuffie
- Momento Lauretana con omaggio

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni