



## AREA OPEN CLASS PALCO CENTRALE



### GIOVEDÌ 28 MAGGIO

10.30-11.15

#### FULL BODY MOBILITY TRAINING

Il movimento funzionale: libertà, energia, vita

Melissa Roda con Angelo Gala, Lucia Santoni e Marta Evangelisti

11.30-12.15

#### TRIBAL FUNCTIONAL STEP

Lo step coreografico in chiave funzionale

Damiano Comunale

12.30-13.15

#### PURE POWER PILATES

Un pilates dinamico e coinvolgente per una esperienza energica e accessibile che valorizza il movimento naturale e la potenza del core

Sara Sergi

13.30-14.15

#### CERCANDO L'EQUILIBRIO

Pilates matwork con lo yoga block per trovare e migliorare l'equilibrio

Valentina Riva

14.30-15.15

#### TOTAL BODY CIRCUIT

Proposte di allenamento a circuito

Melissa Roda con Elisa Storti, Serena Romani, Lucia Santoni e Marta Evangelisti

((101))

15.30-16.15

#### PILATES MATWORK 3D

La "rappresentazione" tridimensionale di un circuito matwork "modellato" in 3 giri per 3 livelli di difficoltà: base, intermedio e avanzato

Viviana Fabozzi, Sara Sergi e Federico Severi

16.30 -17.15

#### PILATES REVIEW 2026

Elisabetta Cinelli con Federica Vignoli, Martina Semino, Alice Giuliodori, Ines Salanitri

### VENERDÌ 29 MAGGIO

10.00-11.00

#### PILATES CON SEDIA & PROPS

La sedia per migliorare il controllo della postura, i props per aumentare le sfide motorie: routine con transizioni curate e armoniche

Massimo Alampi  
((101))

PRENOTA

11.10-11.50

#### FUNCTIONAL STEP

Allenamento dinamico su step che unisce cardio e funzionale. Migliora coordinazione, resistenza e forza, con movimenti fluidi e coinvolgenti per tutto il corpo

Fabio Amante

11.55-12.35

#### YOGA E POSTURA

La propriocettività al servizio di mobilità e stabilità

La propriocettività risveglia la consapevolezza dall'interno ed esplora come mobilità e stabilità lavorano insieme e creano un equilibrio dinamico del corpo migliorando la percezione attraverso il movimento

Rita Valbonesi con Alice Lanci, Marika Fabbri, Alessandra Saviotti e Maddalena Muttoni

12.45-13.25

#### TABATA PILATES

Intensità e Controllo in Evoluzione

Lezione energica che unisce il protocollo Tabata agli esercizi del Pilates Matwork, dai fondamentali fino alle varianti più avanzate

Sara Sergi con Maura Melandri, Veronica Bernardi e Denise Giraldi

13.35-14.15

#### DYNAMIC EMOTIONAL PILATES ROUTINE

Elisabetta Cinelli

con Giuditta Alfarano, Alice Giuliodori, Ines Salanitri

14.20-15.05

#### RING BY RING

Allenamento posturale integrato con l'utilizzo del ring caratterizzato da elementi vari: pilates, movimenti a spirale, core workout

Davide Impallomeni

15.15 -15.55

#### POWER YOGA FLOW

Emanuel Vetro

16.05-16.45

#### ATHLETIC FLOW BODYWEIGHT

Full body in modalità atletica

Melissa Roda, Damiano Comunale e Francesco Maenza con Silvia Bonfigli e Lucia Santoni

16.55-17.35

#### FLOWBODY® #1

Lezione a corpo libero perfetta per chi ama il movimento, la forza e il controllo del corpo. Un approccio fluido e progressivo al ritmo della musica

Israel Mallebre

### SABATO 30 MAGGIO

10.15-10.55

#### PILATES 2 PROPS

Lezione di pilates matwork in cui si affrontano gli esercizi utilizzando due props: soft ball e ring

Valentina Riva e Federico Severi

11.05-11.45

#### PILATES E LINEE MIOFASCIALI

Lezione focalizzata sul lavoro lungo le catene muscolari (linee fasciali), con esercizi fluidi e controllati

Michele Manca

11.55-12.35

#### FUNCTIONAL STEP

Fabio Amante

12.45-13.25

#### RIMINIWELLNESS TOTAL PILATES BARRE

Elisabetta Cinelli con Marta Cerioli e Giuditta Alfarano

((101))

PRENOTA

13.35-14.15

#### FULL BODY FUNCTIONAL MOBILITY

La mobilità incontra il functional step

Melissa Roda e Francesco Maenza con Antonio Pazienza, Lucia Santoni, Giulia Barbi e Laura Venturi

14.25-15.05

#### IL POTERE DELLE POSIZIONI ISOMETRICHE

Una lezione di Pilates focalizzata sul lavoro isometrico per sviluppare forza profonda, stabilità e controllo

Sara Sergi con Ketty Genova, Maura Melandri e Denise Gerardi

15.15-15.55

#### STEP FOR STEP CONDITIONING

Total Body Workout con l'utilizzo di due step per il condizionamento muscolare globale

Davide Impallomeni con Damiano Comunale e Giuseppe Arcoleo

16.05-16.50

#### FLOWBODY® #2

Lezione a corpo libero perfetta per chi ama il movimento, la forza e il controllo del corpo. Un approccio fluido e progressivo al ritmo della musica

Israel Mallebre

17.00-17.40

#### STEP LIKE PILATES REFORMER

L'uso dello step con i props per simulare il lavoro al reformer. Obiettivi: rinforzo del core, delle gambe e dei glutei

Anita Trimarchi

### DOMENICA 31 MAGGIO

10.30-11.15

#### BODYFLEX

Allenamento a corpo libero per la flessibilità dinamica globale, efficace per la mobilità, agilità e coordinazione attraverso movimenti che attivano costantemente il core

Davide Impallomeni e Emanuel Vetro  
((101))

11.30-12.15

#### YOGA: STABILITÀ E PRESENZA

Un percorso tra Hatha, Iyengar e Vinyasa Hatha per centratura e respiro. Iyengar per allineamento. Vinyasa per integrazione fluida.

Rita Babini con Alessandra Saviotti, Valeriya Torzhevskaya, Alice Lanci, Giulia Spignoli, Daniela Brigidi, Marika Fabbri, Maddalena Muttoni

12.30-13.15

#### TOTAL BODY STEP

Allenamento completo che coinvolge tutto il corpo con esercizi funzionali

Fabio Amante

13.30-14.15

#### DYNAMIC ADVANCED PILATES CIRCUIT

Elisabetta Cinelli

14.30-15.15

#### APRI LA TUA POSTURA

Spazio al corpo attraversando le estensioni. Lezione dedicata al recupero e al miglioramento dell'estensione del rachide e delle anche attraverso un lavoro progressivo

Sara Sergi

15.30-16.15

#### RESET RESTART REFOCUS

Il movimento essenziale

Melissa Roda e Team Ambassador FIF

((101)) Lezione in diretta-live su Instagram @fif\_it

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni