



AREA PILATES APPARATUS



GIOVEDÌ 28 MAGGIO

VENERDÌ 29 MAGGIO

SABATO 30 MAGGIO

DOMENICA 31 MAGGIO

11.00-12.00
REFORMER: OUT OF THE BOX
Versioni rivisitate e creative degli esercizi classici
Valentina Riva
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
PRENOTA

12.15-13.15
SPINE CORRECTOR
Federico Severi e Alice Bertuccelli
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
PRENOTA

12.15-13.00
REFORMER FOR BEGINNERS
Alice Giuliadori
PRENOTA

13.45-14.25
WUNDA CHAIR INTERMEDIATE LEVEL
Alice Giuliadori

13.15-14.15
REFORMER
Preparare il long stretch
Federico Severi e Castellucci Johara
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES MATWORK E/O REFORMER
PRENOTA

14.45-15.45
REFORMER BARRE
Costuire il centro
Strategie per atleti e clienti
Elisabetta Cinelli
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

14.30-15.10
WUNDA FOR BEGINNERS
Federica Vignoli

16.00-16.40
REFORMER FOR BEGINNERS
Alice Bertuccelli

15.20-16.00
SPINE LAVORO A COPPIE
Martina Semino e Federica Vignoli

16.50-17.50
REFORMER WITH PROPS
Migliorare la forza funzionale con softball e weightball rendendo gli esercizi del reformer più sfidanti
Viviana Fabozzi
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

16.40-17.40
WUNDA CHAIR IMPOSTARE IL BACINO DAGLI ARTI INFERIORI
Federico Severi e Johara Castellucci
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

10.30-11.10
WUNDA CHAIR FOR BEGINNER
Martina Semino e Federica Vignoli

10.30-11.30
REFORMER
Lezione sugli arti inferiori: migliorare flessibilità e controllo per un miglior rinforzo
Valentina Riva
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

11.20-12.20
SPINE CORRECTOR
Allenare la forza up & down con l'elastiband
Elisabetta Cinelli
PRENOTA

11.50-12.30
RIEQUILIBRIO SUL REFORMER
Esercizi asimmetrici per sfidare la stabilità del centro
Anita Trimarchi
PRENOTA

12.30-13.10
WUNDA CHAIR
Federico Severi con Alice Bertuccelli e Johara Castellucci

12.50-13.50
REFORMER WITH PROPS
Alleniamo il core stability abbinando l'instabilità del roller alla fluidità del reformer
Viviana Fabozzi
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

13.30-14.10
SPINE CORRECTOR
Colonna felice
Movimento globale attorno agli assi e sullo spine per un rachide leggero e libero. Utilizzo del ring
Massimo Alampi

14.10-14.50
REFORMER FOR BEGINNERS
Federica Vignoli e Martina Semino

15.10-16.10
REFORMER
Side to side, dalla posizione sleeper al side plank fino alla star
Valentina Riva
LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER
PRENOTA

14.30-15.20
SPINE
Allenare gli equilibri
Anita Trimarchi

16.30-17.30
REFORMER BARRE
Le linee spirali a supporto di alcuni tra i più conosciuti esercizi del reformer advanced
Elisabetta Cinelli
PRENOTA

15.30-16.30
WUNDA CHAIR + SPINE
Federico Severi con Teresa Guarnieri
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
PRENOTA

16.50-17.50
REFORMER
Back & Core on the box
Bastone e box per il lavoro in sinergia delle due grandi catene maestre
Massimo Alampi

10.30-11.10
YOGA MEET WUNDA CHAIR
Una routine per allineare e bilanciare il corpo
Anita Trimarchi
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
PRENOTA

11.40-12.20
SPINE CORRECTOR BACK TO FRONT
Massimo Alampi
Partendo dallo step per poi evolversi sul barrel attraverso transizioni "around the world"
PRENOTA

12.40-13.20
WUNDA CHAIR
Federico Severi con Teresa Guarnieri

13.30-14.30
SPINE CORRECTOR + TONING BALL
Lezione focalizzata sulla stabilità, controllo motorio fine, integrazione profonda tra colonna e core, lavoro segmentario toracico - arti superiori
Michele Manca
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

14.40-15.40
SPINE CORRECTOR
Chest mobility & core training
Movimento consapevole del dorso e rinforzo del centro con supporto banda elastica
Massimo Alampi
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

15.50-16.30
WUNDA CHAIR
Lavoro sulle catene laterali
Valentina Riva
PRENOTA

17.00-18.00
REFORMER + CHAIR
Federico Severi con Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

10.30-11.30
REFORMER BARRE PER TEACHERS
Dal footwork al lavoro integrato, fusione di sbarra e reformer advanced
Elisabetta Cinelli
LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER
PRENOTA

11.40-12.00
CONOSCERE IL REFORMER
Elisabetta Cinelli

12.50-13.30
REFORMER FOR BEGINNERS
Anita Trimarchi

13.50-14.50
REFORMER BARRE
Gli stessi esercizi ma con focus diversi: un lavoro a circuito per perfezionare il movimento e acquisire consapevolezza
Valentina Riva con Marta Cerioli
LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER
PRENOTA

15.10-15.50
REFORMER
Alla ricerca della fluidità
Giuditta Alfarano e Marta Cerioli

16.10-16.50
REFORMER
Michele Manca

10.30-11.30
SPINE CORRECTOR
With your hands with your feet
Massimo Alampi
LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
PRENOTA

11.50-12.50
REFORMER POWER CONTROL
L'esplorazione di un lavoro integrato che unisce forza, stabilità, controllo e integrazione profonda tra core, fascia e colonna
Michele Manca

13.00-13.40
REFORMER POWER PRECISION
Anita Trimarchi

13.50-14.30
REFORMER RINFORZO DEL CORE
Giuditta Alfarano

14.45-15.45
SPINE + WUNDA CHAIR
Federico Severi con Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci
LEZIONE PER INSEGNANTI
PRENOTA

10.30-11.30
REFORMER BARRE
Il centro e gli equilibri
Elisabetta Cinelli con Giuditta Alfarano e Marta Cerioli
LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER
PRENOTA

11.50-12.30
WUNDA CHAIR WITH SOFTBALL
Routine di lavoro sulla linea profonda fondamentale per la stabilità e il rinforzo del core con il supporto della soft ball
Anita Trimarchi

12.50-13.30
SPINE E PREPARAZIONE ATLETICA
Alice Giuliadori

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni