FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIF VILLAGE

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
PAD. BI

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING
ATTREZZATURE BY **MATRIX**

11.10-12.00
ISOTONIC CIRCUIT
Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche
Emmanuele Rossi

12.30-13.20
INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE
Luca Succi

14.00-14.50
ALLENAMENTO AL FEMMINILE IN SALA PESI
Alice Bertuccelli

15.00-15.50
LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI
Luca Succi

16.15-16.50
ALLENAMENTO IN BASE ALLA PRIORITÀ FORZA, IPERTROFIA, MOBILITÀ, ENDURANCE
Giacomo Piscopo

FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

10.30-11.15
MUSCLE UP LE BASI
Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill
Federico Fignagnani

11.30-12.15
FRONT LEVER TRAINING
Allenamento del front lever con isometrie e dinamiche
Federico Fignagnani e Enrico Boattini

11.30-12.15
DYNAMIC FLEXIBILITY TRAINING
Approccio attivo e funzionale alla flessibilità
Andrea Neyroz

12.30-13.15
FUNCTIONAL GROUP TRAINING
Come costruire una lezione completa
Emmanuele Rossi

13.30-14.15
MONDO KETTLEBELL
Differenza tra swing e clean, vettori di potenza diversi, impostazioni diverse
Nicola Comini

13.30-14.15
LA VERTICALE
Esercizi base e i trucchi per stabilizzarla
Andrea Neyroz

14.30-15.15
CALISTHENICS FOUNDATION
Costruzione della forza di spinta e tirata
Federico Fignagnani

15.30-16.15
NO RACK NO PROBLEM
Come allenare gli schemi motori a corpo libero e con bilanciere
Nicola Comini e Emmanuele Rossi

15.30-16.15
REST MOBILITY
Melissa Roda e Angelo Gala

16.30-17.15
CALISTHENICS ABS TRAINING
Andrea Neyroz

OPEN CLASS PALCO CENTRALE
BY **SILENT EMOTION**

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*

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*

AMACHE BARRE
ATTREZZATURE BY **SPARTACO** E **DINAMICA BALLET**

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

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

12.15-13.00
FUNCTIONAL BARRE
Melissa Roda

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

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

14.00-14.45
POSTURAL BARRE
Reset posturale: allineamento, allungamento e attivazione
Sara Sergi
LAURETANA

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

16.30-17.30
PILATES BARRE CON WEIGHTBALL
Lavoro dinamico senza perdere i principi tradizionali
Valentina Riva

PILATES APPARATUS
ATTREZZATURE BY **PILATES FACTORY**

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

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

12.15-13.00
REFORMER FOR BEGINNERS
Alice Giuliodori

13.45-14.25
WUNDA CHAIR INTERMEDIATE LEVEL
Alice Giuliodori

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

16.00-16.40
REFORMER FOR BEGINNERS
Alice Bertuccelli

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

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

14.30-15.10
WUNDA FOR BEGINNERS
Federica Vignoli

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

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

POWERADE HYDRO ACTIVE™ STAGE
PALCO ESTERNO
18.30-18.50
MOBILITY POWER RESET
Melissa Roda, Andrea Neyroz e Federico Fignagnani

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA · FREDDY · Mielizia INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ · SPARTACO · PILATES FACTORY · MATRIX · dinamica ballet · SILENTEMOTION.IT

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIF VILLAGE

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
PAD. BI

VENERDÌ 29 MAGGIO

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING
ATTREZZATURE BY **MATRIX**

10.30-11.20
LEZIONE DI GRUPPO IN SALA PESI E ONE TO ONE
Strategie per ottimizzare la gestione della clientela nelle varie situazioni
Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis

11.30-12.30
SCOLIOSI E ALLENAMENTO
Una proposta di lavoro sul campo
Paolo Roccuzzo *con Alessandra Pompeiani*
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.40-13.30
INSEGNARE E PROGRAMMARE LO SQUAT
Luca Succi

13.40-14.40
L'ALLENAMENTO A CIRCUITO NEL B. BUILDING È POSSIBILE?
Proposta pratica di un allenamento "alternativo per l'ipertorfia
Mattia Ravagli
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.50-15.40
SCHEDE DI ALLENAMENTO NON CONVENZIONALI
Domenico Berni *e Luca Del Mondo*

15.50-16.45
PAVIMENTO PELVICO E PERFORMANCE
Attivazione consapevole in sala pesi
Mattia Ravagli *con Carlotta Abbate*

16.50-17.50
GONALGIA E ALLENAMENTO
Come allenare ginocchia doloranti con isometria e negativa
Paolo Roccuzzo
con Alessandra Pompeiani
LEZIONE PER INSEGNANTI

18.00-18.50
INSEGNARE E PROGRAMMARE LA PANCA
Luca Succi

FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

10.30-11.15
MOBILITY FLOW FULL BODY RELEASE
Lezione fluida su mobilità articolare e allungamento attivo
Andrea Neyroz

11.30-12.15
IL METODO LADDER PER INCREMENTARE FORZA E IPERTROFIA
Sandro Roberto

12.25-13.25
IL WARMUP NELLE LEZIONI DI BODYWEIGHT
Due proposte ready to use per le tue lezioni di funzionale
Melissa Roda e Emmanuele Rossi
con Silvia Bonfigli
LEZIONE PER INSEGNANTI

13.30-14.15
COMPLEX BILANCIERE E KETTLEBELL
Unione di due strumenti per un allenamento efficace
Nicola Comini e Emmanuele Rossi

14.30-15.30
TEAM LADDER
Circuito ladder e competizione in squadra
Melissa Roda e Emmanuele Rossi
con Elena De Pra e Serena Romani

15.30-16.15
FUNCTIONAL E SCHEMI MOTORI
Postura, esecuzioni e intensità progressive
Salvatore De Matteis, Giacome Piscopo e Sandro Roberto

16.30-17.15
COSTRUZIONE DEL MUSCLE UP
Preparazione fisica e avvicinamento tecnico
Federico Fignagnani

10.30-11.15
FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION
Nicola Comini
con Marco Nobile e Alice Bertuccelli

11.30-12.15
HANDBALANCE
Esercizi di equilibrio per controllare la verticale
Federico Fignagnani

12.30-13.15
LA VERTICALE: PROPEDEUTICHE
Tecniche progressive e approfondimento sulla press handstand
Andrea Neyroz

13.30-14.15
CALISTHEINC
Le strutture allenanti dell'endurance
Salvatore De Matteis

14.30-15.15
HANDSTAND PUSH UP
Impostazione e allenamento dei piegamenti in verticale
Federico Fignagnani
con Enrico Boattini

15.30-16.15
LA PLANCHE
Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi
Andrea Neyroz

16.30-17.15
FUNCTIONAL CIRCUIT
Circuito a stazioni con esercizi funzionali e pause brevi. Allenamento completo e intenso per sviluppare forza, agilità e resistenza
Fabio Amante

OPEN CLASS PALCO CENTRALE
BY **SILENT EMOTION**

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

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 propriocettivita 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

17.20-18.00
KETTLEBELL FOUNDATION
Nicola Comini e Emmanuele Rossi
con Claudio Bentivenga e Giuseppe Arcoleo

AMACHE
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

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

11.30-12.15
TOTAL BODY E PILATES AEREO
Tiziana Meschisi

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

13.45-14.30
PILATES CORE TRAINING
Orietta Gazzetto

14.45-15.30
PILATES AEREO E RING
Tiziana Meschisi

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

17.00 -17.45
TOTAL BODY AEREO
Orietta Gazzetto

TESSUTO CERCHIO • BARRE
ATTREZZATURE BY **DINAMICA BALLET**

10.30-11.15
BARRE
Full body barre con l'uso di due elastici circolari. Eleganza della danza e l'intensità del condizionamento funzionale
Melissa Roda *con Klizia Cappellini e Elisa Storti*

11.00-12.00
PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO
Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi
Michela Belletti

12.30-13.30
BARRE
I principi posturali: come ricercarli prima alla sbarra e poi al mat
Valentina Riva

14.00-15.00
PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO
Lezione adatta a intermedi / avanzati
Michela Belletti
LEZIONE PER INSEGNANTI

15.30-16.30
PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO
Lezione per principianti e amatori
Michela Belletti

16.45-17.45
BARRE FOR HEALTHY LIFE
Mobilità e sicurezza con il supporto della sbarra
Sara Sergi *con Klizia Cappellini e Elisa Storti*

PILATES APPARATUS
ATTREZZATURE BY **PILATES FACTORY**

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

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

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

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

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

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
LAURETANA

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

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

POWERADE HYDRO ACTIVE™ STAGE
PALCO ESTERNO
19.00-19.20
POWER YOGA & FLOW BODY
Israel Mallebré, Emanuel Vetro e Davide Impallomeni

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA · FREDDY · Mielizia INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ · SPARTACO · PILATES FACTORY · MATRIX · dinamica ballet · SILENTEMOTION.IT

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIF VILLAGE

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

PAD. BI

SABATO 30 MAGGIO

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING
ATTREZZATURE BY **MATRIX**

10.45-11.45
H.I.I.T.
Come usare i protocolli ad alta intensità per fini dimagranti
Paolo Roccuzzo *con Alessandra Pompeiani*
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.00-12.50
FOCUS SUL MUSCOLO DELTOIDE
Mattia Ravagli

13.00-14.00
ALLENAMENTO UNILATERALE E SVILUPPO DELLA LATERALITÀ NON DOMINANTE
Domenico Berni *e Luca Del Mondo*
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00
ANATOMIA E BIOMECCANICA AL LAT MACHINE
Mirko Orrù

15.10-16.00
INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE
Luca Succi

16.10-17.00
LO SQUAT NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING
Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro
Mirko Orrù, Domenico Berni e Paolo Roccuzzo
LEZIONE PER INSEGNANTI

17.10-18.00
PERSONAL TRAINING
I fondamentali (squat, stacco, panca e pullup). Aspetti biomeccanici e fisiologici. Applicazione per obiettivo
Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis

FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

10.30-11.15
FLEX & CORE
Esercizi di flessibilità abbinati al rinforzo del core
Andrea Neyroz

10.30-11.15
KETTLEBELL E BODYWEIGHT
Schemi motori, corpo libero e kettlebell
Melissa Roda e Nicola Comini *con Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga*

11.30-12.15
FUNCTIONAL TRAINING ALLENAMENTO AL FEMMINILE
Sandro Roberto, Salvatore De Matteis e Giacomo Piscopo

11.30-12.15
CALISTHENICS ABS FOUNDATION
La tenuta corporea e L-sit
Federico Fignagnani *con Enrico Boattini*

12.30-13.15
LA HUMAN FLAG
Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi
Andrea Neyroz

12.30-13.15
TEAM FUNCTIONAL BODYWEIGHT
Sequenze a corpo libero con strategie varie per un workout divertente ed efficace
Davide Impallomeni *con Francesco Maenza*

13.30-14.15
PRESS TO HANDSTAND
Impostazione e allenamento della verticale di forza
Federico Fignagnani

13.30-14.15
CORE TRAINING & AESTHETICS ABS
Differenze tra allenare il core e allenare l'addome per l'estetica
Sandro Roberto *con Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga*

14.30-15.15
ANIMAL BODY WEIGHT
Sessione d'allenamento dinamica e intensa che utilizza il tuo corpo come un animale per esplorarne appieno il potenziale. Scopri questo metodo unico!
Israel Mallebre

14.30-15.15
MUSCLE UP
Tecnica e potenziamento
Andrea Neyroz e Salvatore De Matteis

15.30-16.15
FUNCTIONAL CIRCUIT
Fabio Amante e Giacomo Piscopo

15.20-16.10
PLANCHE TRAINING
Allenamento della planche con isometrie e dinamiche
Federico Fignagnani

16.30-17.15
KETTLEBELL CIRCUIT
Emmanuele Rossi e Sandro Roberto *con Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga*

16.30-17.15
DEEP FLEXIBILITY
Stretching profondo e controllato per aumentare l'ampiezza dei movimenti e favorire il recupero muscolare
Andrea Neyroz

17.30-18.15
DIDATTICA CLEAN E POWER CLEAN CON BILANCIERE
Nicola Comini *con Marco Del Nobile*

17.30-18.15
ENDURANCE TRAINING
Allenare la resistenza alla forza
Federico Fignagnani *e Enrico Boattini*

OPEN CLASS PALCO CENTRALE
BY **SILENT EMOTION**

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*

13.35-14.15
FULL BODY FUNCTIONAL MOBILITY
La mobilità incontra il functional step
Melissa Roda e Francesco Maenza *con Antonio Pazienza, Lucia Santoni 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

AMACHE
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

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

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

12.45-13.30
BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES
Tiziana Meschisi

13.45-14.30
YOGA AEREO
Ines Salanitri

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

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

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

TESSUTO BARRE
ATTREZZATURE BY **DINAMICA BALLET**

10.30-11.30
PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI
Lezione adatta ai principianti
Michela Belletti

11.40-12.40
PRATICA AI TESSUTI AEREI
Lezione adatta a intermedi / avanzati
Michela Belletti

12.45-13.30
TESSUTI AEREI DOUBLE
Pratica ai tessuti aerei
Michela Belletti
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.15-15.15
PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI
Lezione adatta a principianti / intermedi
Michela Belletti

15.30-16.45
UPPER BODY BARRE
Braccia, spalle e core
Melissa Roda *con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora*

17.00-18.00
PILATES BARRE
Tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro
Sara Sergi

PILATES APPARATUS
ATTREZZATURE BY **PILATES FACTORY**

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

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

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
LAURETANA

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

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

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

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

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

16.10-16.50
REFORMER
Michele Manca

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

POWERADE HYDRO ACTIVE™ STAGE
PALCO ESTERNO
18.30-18.50
POWER PILATES
Elisabetta Cinelli e Anita Trimarchi

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA · FREDDY · Mielizia INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ · SPARTACO · PILATES FACTORY · MATRIX · dinamica ballet · SILENTEMOTION.IT

FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

FIF VILLAGE

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
PAD. BI

DOMENICA 31 MAGGIO

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING
ATTREZZATURE BY **MATRIX**

10.30-11.30
LA DISTENSIONE SU PANCA CON BILANCIERE NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING
Quali adattamenti nel lungo periodo?
Analisi multidisciplinare: i pro e i contro.
Domenico Berni, Mirko Orrù e Paolo Roccuzzo
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.00-12.50
ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL MILITARY PRESS
Mirko Orrù

13.00-14.00
SAPERE, SAPER FARE E SAPER INSEGNARE
Le tecniche di intensità
Mattia Ravagli
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00
LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI
Luca Succi

15.10-16.00
ANATOMIA E BIOMECCANICA DELLO SQUAT
Mirko Orrù

FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

10.30-11.15
MOBILITY
Melissa Roda
con Angelo Gala, Antonio Pazienza e Laura Venturi

11.30-12.15
CALISTHENIC
La propedeutica del muscle up
Salvatore De Matteis

12.30-13.15
THE FUSION: BARBELL, KETTLEBELL E BODYWEIGHT
Nicola Comini *con Claudio Bentivenga e Marco Del Nobile*

13.30-14.15
KETTLEBELL ATHLETIC CONDITIONING
Incremento del VO2Max e dell'epoc attraverso il kb training
Sandro Roberto

14.30-15.15
HIIT FUNCTIONAL CLASS
Classe funzionale total body ad alta intensità alternata
Emmanuele Rossi *con Elena De Pra*

15.30-16.15
STACCO DA TERRA
Analisi tecnica e come renderlo efficace e sicuro
Nicola Comini e Giacomo Piscopo

10.30-11.15
FUNCTIONAL CIRCUIT CLASS
lezione a circuito con movimenti funzionali e ritmo attivo, perfetta per migliorare performance e spirito di squadra
Fabio Amante

11.30-12.15
NORDIC HAMSTRING
Come sviluppare la forza e prevenire gli infortuni dei femorali. Analisi biomeccanica e progressioni
Sandro Roberto
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.30-13.15
HOW TO TEACH
Il cueing al servizio del trainer. Softball, elastiband e manubri
Giacomo Piscopo

OPEN CLASS PALCO CENTRALE
BY **SILENT EMOTION**

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

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

AMACHE
ATTREZZATURE BY **SPARTACO**

10.30-11.15
YOGA AEREO
Tiziana Meschisi

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
LAURETANA

12.30-13.15
PILATES AEREO
Orietta Gazzetto

13.45-14.30
BARRE POWER
Alleniamo la potenza
Melissa Roda *con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora*
LAURETANA

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

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

TESSUTO CERCHIO • BARRE
ATTREZZATURE BY **DINAMICA BALLET**

10.30-11.15
TESSUTI AEREI
Lezione adatta ai principianti
Michela Belletti

11.30-12.30
BARRE
Pilates codificato: tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro
Sara Sergi

12.30-13.15
CERCHIO
Lezione adatta a intermedi / avanzati
Michela Belletti

14.30-15.15
CERCHIO DOUBLE
Michela Belletti

15.30-16.30
BARRE
Sara Sergi

PILATES APPARATUS
ATTREZZATURE BY **PILATES FACTORY**

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

11.50-12.50
REFORMER POWER CONTROL
L'esplorazione di un lavoro integrato che unisce forza, stabilità, controllo e integrazione profondo 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

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

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 Giuliodori

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

POWERADE HYDRO ACTIVE™ STAGE
PALCO ESTERNO
16.30-16.50
POWER & BALANCE
Melissa Roda & FIF Team

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA · FREDDY · Mielizia INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ · SPARTACO · PILATES FACTORY · MATRIX · dinamica ballet · SILENTEMOTION.IT