

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY	OPEN CLASS	AMACHE • BARRE	PILATES APPARATUS		
<p>11.10-12.00 ISOTONIC CIRCUIT Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche Emmanuele Rossi</p>	<p>10.30-11.15 MUSCLE UP LE BASI Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill Federico Fignagnani</p>	<p>10.30-11.15 FULL BODY MOBILITY TRAINING Il movimento funzionale: libertà, energia, vita Melissa Roda con Angelo Gala, Lucia Santoni e Marta Evangelisti</p>	<p>10.30-11.15 FLYING WARM UP Una lezione per principianti costruita esclusivamente con gli esercizi di riscaldamento Viviana Fabozzi</p>	<p>11.00-12.00 REFORMER: OUT OF THE BOX Versioni rivisitate e creative degli esercizi classici Valentina Riva LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA</p>		
<p>12.30-13.20 INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE Luca Succi</p>	<p>11.30-12.15 FRONT LEVER TRAINING Allenamento del front lever con isometrie e dinamiche Federico Fignagnani e Enrico Boattini</p>	<p>11.30-12.15 TRIBAL FUNCTIONAL STEP Lo step coreografico in chiave funzionale Damiano Comunale</p>	<p>11.30-12.15 PILATES AEREO Allenare i principi tradizionali del pilates in chiave aerea Ivan Vanotti</p>	<p>12.15-13.00 FUNCTIONAL BARRE Melissa Roda PRENOTA</p>	<p>12.15-13.15 SPINE CORRECTOR Federico Severi e Alice Bertuccelli LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA</p>	<p>12.15-13.00 REFORMER FOR BEGINNERS Alice Giuliodori</p>
	<p>12.30-13.15 FUNCTIONAL GROUP TRAINING Come costruire una lezione completa Emmanuele Rossi</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>13.45-14.25 WUNDA CHAIR INTERMEDIATE LEVEL Alice Giuliodori</p>	<p>13.15-14.15 REFORMER Preparare il long stretch Federico Severi e Castellucci Johara LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES MATWORK E/O REFORMER PRENOTA</p>	
<p>14.00-14.50 ALLENAMENTO AL FEMMINILE IN SALA PESI Alice Bertuccelli</p>	<p>13.30-14.15 MONDO KETTLEBELL Differenza tra swing e clean, vettori di potenza diversi, impostazioni diverse Nicola Comini</p>	<p>13.30-14.15 LA VERTICALE Esercizi base e i trucchi per stabilizzarla Andrea Neyroz</p>	<p>13.30-14.15 CERCANDO L'EQUILIBRIO Pilates matwork con lo yoga block per trovare e migliorare l'equilibrio Valentina Riva</p>	<p>14.00-14.45 TOTAL BODY AEREO Circuito in sospensione top-down-core Ivan Vanotti</p>	<p>14.00-14.45 POSTURAL BARRE Reset posturale: allineamento, allungamento e attivazione Sara Sergi</p>	<p>14.45-15.45 REFORMER BARRE Costuire il centro Strategie per atleti e clienti Elisabetta Cinelli LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA</p>
<p>15.00-15.50 LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI Luca Succi</p>	<p>14.30-15.15 CALISTHENICS FOUNDATION Costruzione della forza di spinta e tirata Federico Fignagnani</p>	<p>14.30-15.15 TOTAL BODY CIRCUIT Proposte di allenamento a circuito Melissa Roda con Elisa Storti, Serena Romani, Lucia Santoni e Marta Evangelisti</p>		<p>14.30-15.10 WUNDA FOR BEGINNERS Federica Vignoli</p>		
<p>16.15-16.50 ALLENAMENTO IN BASE ALLA PRIORITÀ FORZA, IPERTROFIA, MOBILITÀ, ENDURANCE Giacomo Piscopo</p>	<p>15.30-16.15 NO RACK NO PROBLEM Come allenare gli schemi motori a corpo libero e con bilanciere Nicola Comini e Emmanuele Rossi</p>	<p>15.30-16.15 REST MOBILITY Melissa Roda e Angelo Gala</p>	<p>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</p>	<p>15.30-16.15 CIRCUITO PILATES AEREO Una routine fluida che alterna le 3 catene muscolari anteriore, posteriore e laterale Ivan Vanotti</p>	<p>16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNERS Alice Bertuccelli</p>	<p>15.20-16.00 SPINE LAVORO A COPPIE Martina Semino e Federica Vignoli</p>
	<p>16.30-17.15 CALISTHENICS ABS TRAINING Andrea Neyroz</p>	<p>16.30-17.15 PILATES REVIEW 2026 Elisabetta Cinelli con Federica Vignoli, Martina Semino, Alice Giuliodori, Ines Salantri</p>	<p>16.30-17.30 PILATES BARRE CON WEIGHTBALL Lavoro dinamico senza perdere i principi tradizionali Valentina Riva PRENOTA</p>	<p>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</p>	<p>16.40-17.40 WUNDA CHAIR IMPOSTARE IL BACINO DAGLI ARTI INFERIORI Federico Severi e Johara Castellucci LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

VENERDÌ 29 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY	OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO CERCHIO • BARRE	PILATES APPARATUS	
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	10.30-11.15 MOBILITY FLOW FULL BODY RELEASE Lezione fluida su mobilità articolare e allungamento attivo Andrea Neyroz	10.30-11.15 FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION Nicola Comini con Marco Nobile e Alice Bertuccelli	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	10.30-11.15 AEREO MOBILITY Progressioni di mobility con le amache Viviana Fabozzi	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
11.30-12.30 SCOLIOSI E ALLENAMENTO Una proposta di lavoro sul campo Paolo Rocuzzo con Alessandra Pompeiani LEZIONE PER INSEGNANTI	11.30-12.15 IL METODO LADDER PER INCREMENTARE FORZA E IPERTROFIA Sandro Roberto	11.30-12.15 HANDBALANCE Esercizi di equilibrio per controllare la verticale Federico Fignagnani	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	11.30-12.15 TOTAL BODY E PILATES AEREO Tiziana Meschisi	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 percepire eventuali differenze tra i due lati e sfidare la stabilità del centro Anita Trimarchi
12.40-13.30 INSEGNARE E PROGRAMMARE LO SQUAT Luca Succi	12.25-13.25 IL WARMUP NELLE LEZIONI DI BODYWEIGHT Due proposte ready to use per le tue lezioni di funzionale Melissa Roda con Lisa Zanetti e Silvia Bonfigli LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.15 LA VERTICALE: PROPEDEUTICHE Tecniche progressive e approfondimento sulla press handstand Andrea Neyroz	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	12.30-13.30 YOGA E PILATES FUSION Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.30 BARRE I principi posturali: come cercarli prima alla sbarra e poi al mat Valentina Riva	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
13.40-14.40 L'ALLENAMENTO A CIRCUITO NEL B. BUILDING È POSSIBILE? Proposta pratica di un allenamento "alternativo per l'ipertrofia" Mattia Ravagli LEZIONE PER INSEGNANTI	13.30-14.15 COMPLEX BILANCIERE E KETTLEBELL Unione di due strumenti per un allenamento efficace Nicola Comini e Emmanuele Rossi	13.30-14.15 CALISTHENIC Le strutture allenanti dell'endurance Salvatore De Matteis	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 Girdaldi	12.30-13.30 YOGA E PILATES FUSION Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.30 BARRE I principi posturali: come cercarli prima alla sbarra e poi al mat Valentina Riva	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
13.40-14.40 L'ALLENAMENTO A CIRCUITO NEL B. BUILDING È POSSIBILE? Proposta pratica di un allenamento "alternativo per l'ipertrofia" Mattia Ravagli LEZIONE PER INSEGNANTI	13.30-14.15 COMPLEX BILANCIERE E KETTLEBELL Unione di due strumenti per un allenamento efficace Nicola Comini e Emmanuele Rossi	13.30-14.15 CALISTHENIC Le strutture allenanti dell'endurance Salvatore De Matteis	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 Girdaldi	13.45-14.30 PILATES CORE TRAINING Orietta Gazzetto	14.00-15.00 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Lezione adatta a intermedi / avanzati Michela Belletti LEZIONE PER INSEGNANTI	14.10-14.50 REFORMER FOR BEGINNERS Federica Vignoli e Martina Semino
14.50-15.40 SCHEDE DI ALLENAMENTO NON CONVENZIONALI Domenico Berni e Luca Del Mondo	14.30-15.30 TEAM LADDER Circuito ladder e competizione in squadra Melissa Roda e Emmanuele Rossi con Lisa Zanetti, Elena De Pra e Serena Romani	14.30-15.15 HANDBAND PUSH UP Impostazione e allenamento dei piegamenti in verticale Federico Fignagnani con Enrico Boattini	13.35-14.15 DYNAMIC EMOTIONAL PILATES ROUTINE Elisabetta Cinelli con Giuditta Alfano, Alice Giuliodori, Ines Salantri	14.45-15.30 PILATES AEREO E RING Tiziana Meschisi	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
15.50-16.45 PAVIMENTO PELVICO E PERFORMANCE Attivazione consapevole in sala pesi Mattia Ravagli con Carlotta Abbate	15.30-16.15 FUNCTIONAL E SCHEMI MOTORI Postura, esecuzioni e intensità progressive Salvatore De Matteis, Giacomo Piscopo e Sandro Roberto	15.30-16.15 LA PLANCHE Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi Andrea Neyroz	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	15.45-16.45 METABOLIC FLYING TRAINING Allenamento aereo per il dimagrimento Viviana Fabozzi LEZIONE PER INSEGNANTI	15.30-16.30 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Lezione per principianti e amatori Michela Belletti	15.30-16.30 WUNDA CHAIR + SPINE Federico Severi con Teresa Guarnieri LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
16.50-17.50 GONALGIA E ALLENAMENTO Come allenare ginocchia doloranti con isometria e negativa Paolo Rocuzzo con Alessandra Pompeiani LEZIONE PER INSEGNANTI	16.30-17.15 COSTRUZIONE DEL MUSCLE UP Preparazione fisica e avvicinamento tecnico Federico Fignagnani	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	15.15 -15.55 POWER YOGA FLOW Emanuel Vetro	17.00 -17.45 TOTAL BODY AEREO Orietta Gazzetto	16.30-17.30 REFORMER BARRE Le linee spirali a supporto di alcuni tra i più conosciuti esercizi del reformer advanced Elisabetta Cinelli	15.30-16.30 WUNDA CHAIR + SPINE Federico Severi con Teresa Guarnieri LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
18.00-18.50 INSEGNARE E PROGRAMMARE LA PANCA Luca Succi	17.20-18.00 KETTLEBELL FOUNDATION Nicola Comini e Emmanuele Rossi con Claudio Bentivenga e Giuseppe Arcoletto	16.05-16.45 ATHLETIC FLOW BODYWEIGHT Full body in modalità atletica Melissa Roda con Damiano Comunale, Francesco Maenza, 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 Mallebe	16.45-17.45 BARRE FOR HEALTHY LIFE Mobilità e sicurezza con il supporto della sbarra Sara Sergi con Klizia Cappellini e Elisa Storti LEZIONE PER INSEGNANTI	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	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

SABATO 30 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO	BARRE	PILATES APPARATUS	
10.45-11.45 H.I.I.T. Come usare i protocolli ad alta intensità per fini dimagranti Paolo Roccuozzo con Alessandra Pompeiani LEZIONE PER INSEGNANTI	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	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	10.30-11.15 TOTAL BODY AEREO STRENGTH & STRETCH Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro	10.30-11.30 PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI Lezione adatta ai principianti Michela Belletti	10.30-11.10 YOGA MEET WUNDA CHAIR Una routine per allineare e bilanciare il corpo Anita Trimarchi LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES 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	
12.00-12.50 FOCUS SUL MUSCOLO DELTOIDE Mattia Ravagli	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	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	11.30-12.30 BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES Emanuel Vetro LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA	11.40-12.40 PRATICA AI TESSUTI AEREI Lezione adatta a intermedi / avanzati Michela Belletti	11.40-12.20 SPINE CORRECTOR BACK TO FRONT Massimo Alampi Partendo dallo step per poi evolversi sul barrel attraverso transizioni "around the world"	11.40-12.00 CONOSCERE IL REFORMER Elisabetta Cinelli	
13.00-14.00 ALLENAMENTO UNILATERALE E SVILUPPO DELLA LATERALITÀ NON DOMINANTE Domenico Berni e Luca Del Mondo LEZIONE PER INSEGNANTI	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	11.55-12.35 FUNCTIONAL STEP Fabio Amante	12.45-13.30 BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES Tiziana Meschisi	13.00-14.00 TESSUTI AEREI DOUBLE Pratica ai tessuti aerei Michela Belletti LEZIONE PER INSEGNANTI	12.40-13.20 WUNDA CHAIR Federico Severi con Teresa Guarnieri	12.50-13.30 REFORMER FOR BEGINNERS Anita Trimarchi	
14.10-15.00 ANATOMIA E BIOMECCANICA AL LAT MACHINE Mirko Orrù	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	12.45-13.25 RIMINIWELLNESS TOTAL PILATES BARRE Elisabetta Cinelli con Marta Cerioli e Giuditta Alfarano	13.45-14.30 YOGA AEREO Ines Salantri	14.15-15.15 PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI Lezione adatta a principianti / intermedi Michela Belletti	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	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	
15.10-16.00 INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE Luca Succi	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	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	14.45-15.30 PILATES AEREO E RING Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro	15.30-16.45 UPPER BODY BARRE Braccia, spalle e core Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora PRENOTA	14.40-15.20 SPINE CORRECTOR Chest mobility & core training Movimento consapevole del dorso e rinforzo del centro con supporto banda elastica Massimo Alampi LEZIONE PER INSEGNANTI	15.10-15.50 REFORMER Alla ricerca della fluidità Giuditta Alfarano e Marta Cerioli	
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 Roccuozzo LEZIONE PER INSEGNANTI	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	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	15.45-16.45 YOGASANA STRETCH & BREATH Emanuel Vetro LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA	17.00-18.00 PILATES BARRE Tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro Sara Sergi PRENOTA	17.00-18.00 YOGA E PILATES FUSION Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA		
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	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	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	17.00-18.00 YOGA E PILATES FUSION Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA				
	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	16.05-16.45 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			15.40-16.20 WUNDA CHAIR Lavoro sulle catene laterali Valentina Riva	16.10-16.50 REFORMER Michele Manca	
			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			17.00-18.00 REFORMER + CHAIR Federico Severi con Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA		

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

DOMENICA 31 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO CERCHIO • BARRE	PILATES APPARATUS	
<p>10.30-11.30 LA DISTENSIONE SU PANCA CON BILANCIERE NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING</p> <p>Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro.</p> <p>Domenico Berni, Mirko Orrù e Paolo Rocuzzo</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>10.30-11.15 MOBILITY</p> <p>Melissa Roda con Lisa Zanetti, Angelo Gala, Antonio Pazienza e Laura Venturi</p>	<p>10.30-11.15 FUNCTIONAL CIRCUIT CLASS</p> <p>lezione a circuito con movimenti funzionali e ritmo attivo, perfetta per migliorare performance e spirito di squadra</p> <p>Fabio Amante</p>	<p>10.30-11.15 BODYFLEX</p> <p>Allenamento a corpo libero per la flessibilità dinamica globale, efficace per la mobilità, agilità e coordinazione attraverso movimenti che attivano costantemente il core</p> <p>Davide Impallomeni e Emanuel Vetro</p>	<p>10.30-11.15 YOGA AEREO</p> <p>Tiziana Meschisi</p>	<p>10.30-11.15 TESSUTI AEREI</p> <p>Lezione adatta ai principianti</p> <p>Michela Belletti</p>	<p>10.30-11.30 SPINE CORRECTOR</p> <p>With your hands with your feet</p> <p>Massimo Alampi</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p> <p>PRENOTA</p>	<p>10.30-11.30 REFORMER BARRE</p> <p>Il centro e gli equilibri</p> <p>Elisabetta Cinelli con Giuditta Alfarano e Marta Cerioli</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p>PRENOTA</p>
	<p>11.30-12.15 CALISTHENIC</p> <p>La propedeutica del muscle up</p> <p>Salvatore De Matteis</p>	<p>11.30-12.15 CORE TRAINING & AESTHETICS ABS</p> <p>Differenze tra allenare il core e allenare l'addome per l'estetica</p> <p>Sandro Roberto</p>	<p>11.30-12.15 YOGA: STABILITÀ E PRESENZA</p> <p>Un percorso tra Hatha, Iyengar e Vinyasa</p> <p>Hatha per centratura e respiro. Iyengar per allineamento. Vinyasa per integrazione fluida.</p> <p>Rita Babini con Alessandra Saviotti, Valeriya Torzhevskaya, Alice Lanci, Giulia Spignoli, Daniela Brigidi, Marika Fabbri, Maddalena Muttoni</p>	<p>11.30-12.15 WARM UP AEREO</p> <p>Una lezione che combina in modo fluido tutti gli esercizi del riscaldamento specifici del pilates e del total body workout aereo</p> <p>Ivan Vanotti</p>	<p>11.30-12.30 BARRE</p> <p>Pilates codificato: tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro</p> <p>Sara Sergi</p> <p>PRENOTA</p>	<p>11.50-12.50 REFORMER POWER CONTROL</p> <p>L'esplorazione di un lavoro integrato che unisce forza, stabilità, controllo e integrazione profondo tra core, fascia e colonna</p> <p>Michele Manca</p>	<p>11.50-12.30 WUNDA CHAIR WITH SOFTBALL</p> <p>Routine di lavoro sulla linea profonda fondamentale per la stabilità e il rinforzo del core con il supporto della soft ball</p> <p>Anita Trimarchi</p>
<p>12.00-12.50 ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL MILITARY PRESS</p> <p>Mirko Orrù</p>	<p>12.30-13.15 THE FUSION: BARBELL, KETTLEBELL E BODYWEIGHT</p> <p>Nicola Comini con Claudio Bentivenga e Marco Del Nobile</p>	<p>12.30-13.15 TOTAL BODY STEP</p> <p>Allenamento completo che coinvolge tutto il corpo con esercizi funzionali</p> <p>Fabio Amante</p>	<p>12.30-13.15 PILATES AEREO</p> <p>Orietta Gazzetto</p>	<p>12.30-13.15 CERCHIO</p> <p>Lezione adatta a intermedi / avanzati</p> <p>Michela Belletti</p>	<p>12.50-13.30 SPINE E PREPARAZIONE ATLETICA</p> <p>Alice Giuliodori</p>		
<p>13.00-14.00 SAPERE, SAPER FARE E SAPER INSEGNARE</p> <p>Le tecniche di intensità</p> <p>Mattia Ravagli</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>13.30-14.15 KETTLEBELL ATHLETIC CONDITIONING</p> <p>Incremento del VO2Max e dell'epoc attraverso il kb training</p> <p>Sandro Roberto</p>	<p>12.30-13.15 HOW TO TEACH</p> <p>Il cueing al servizio del trainer. Softball, elastiband e manubri</p> <p>Giacomo Piscopo</p>	<p>13.30-14.15 DYNAMIC ADVANCED PILATES CIRCUIT</p> <p>Elisabetta Cinelli</p>	<p>13.45-14.30 BARRE POWER</p> <p>Alleniamo la potenza</p> <p>Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora</p> <p>PRENOTA</p>	<p>13.00-13.40 REFORMER POWER PRECISION</p> <p>Anita Trimarchi</p>		
<p>14.10-15.00 LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI</p> <p>Luca Succi</p>	<p>14.30-15.15 HIIT FUNCTIONAL CLASS</p> <p>Classe funzionale total body ad alta intensità alternata</p> <p>Emmanuele Rossi con Elena De Pra</p>	<p>14.30-15.15 APRI LA TUA POSTURA</p> <p>Spazio al corpo attraversando le estensioni</p> <p>Lezione dedicata al recupero e al miglioramento dell'estensione del rachide e delle anche attraverso un lavoro progressivo</p> <p>Sara Sergi</p>	<p>15.00-16.00 INVERTED POSES</p> <p>Praticiamo le progressioni didattiche per approcciare alle inversioni</p> <p>Viviana Fabozzi</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>14.30-15.15 CERCHIO DOUBLE</p> <p>Michela Belletti</p>	<p>13.50-14.30 REFORMER RINFORZO DEL CORE</p> <p>Giuditta Alfarano</p>		
<p>15.10-16.00 ANATOMIA E BIOMECCANICA DELLO SQUAT</p> <p>Mirko Orrù</p>	<p>15.30-16.15 STACCO DA TERRA</p> <p>Analisi tecnica e come renderlo efficace e sicuro</p> <p>Nicola Comini e Giacomo Piscopo</p>	<p>15.30-16.15 RESET RESTART REFOCUS</p> <p>Il movimento essenziale</p> <p>Melissa Roda e Team Ambassador FIF</p>	<p>16.15-17.00 COOLDOWN AEREO</p> <p>Una lezione di recupero muscolare che combina esercizi di stretching e di propriocettività</p> <p>Ivan Vanotti</p>	<p>15.30-16.30 BARRE</p> <p>Sara Sergi</p> <p>PRENOTA</p>	<p>14.45-15.45 SPINE + WUNDA CHAIR</p> <p>Federico Severi con Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci</p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p> <p>PRENOTA</p>		

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni