

PROGRAMMA • SABATO 5 NOVEMBRE 2016

| | SALA 1 • MASTERCLASS | SALA 2 • PILATES IN EVOLUTION | SALA 3 |
|-------------|---|--|--|
| 09.00-10.00 | REGISTRAZIONI | | |
| 10.30-11.20 | TBW FABIO AMANTE <i>Set di lavoro con lo step ad alto impatto metabolico che coinvolge tutti i distretti muscolari. L'efficacia e la didattica semplice ne fanno un prodotto di successo per le vostre classi!</i> | PILATES CIRCUIT DONATO DE BARTOLOMEO <i>Metodo a circuito in cui gli esercizi si susseguono senza pausa tra di loro incrementando l'intensità e non in ultimo dando sempre più importanza alla tecnica d'esecuzione.</i> | CONVEGNO APPROCCIO E VALUTAZIONE POSTURALE DEL PRATICANTE FITNESS PARTE TEORICA |
| 11.30-12.20 | POWER PUMP EVOLUTION MONICA SCURTI & DAVIDE IMPALLOMENI <i>Il power pump evolution per lo sviluppo della forza statica e dinamica e della resistenza alla forza statica e dinamica.</i> | PILATES AND ATHLETICS TRAINING ELISABETTA CINELLI <i>Come le routine del metodo pilates possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport</i> | |
| 12.30-13.20 | FUNCTIONAL BODY WEIGHT FRANCESCO FIOCCHI & SANDRO ROBERTO <i>Una lezione a carico crescente sui principali esercizi di bw! Burpee, push up, squat, lunge, plank a 360° per un allenamento Total Body finalizzato alla performance atletica.</i> | PILATES ADVANCED PLUS GIANPIERO MARONGIU <i>Gli esercizi codificati rappresentano dei punti di riferimento essenziali. Ecco una serie di variazioni per differenziare gli obiettivi degli esercizi.</i> | 10.30-13.30 Luca Franzon <i>Dall'appoggio plantare all'assetto del bacino</i> |
| 13.30-14.00 | DOUBLE TEAM TEACH (TBW) ZUMMO GABRIELE & PADALINO LORENZO | 13.20-14.30 Pausa | 13.20-14.30 Pausa |
| 14.00-14.30 | Pausa | | |
| 14.30-15.20 | ELYC...HOREOGRAPHY! ELISABETTA CINELLI <i>Lezione di aerobica che segue la didattica della scuola FIF; giri, salti, chassé renderanno il tutto molto, molto allenante!</i> | PILATES: VIAGGIO ATTRAVERSO LE CATENE MIOFASCIALI DONATO DE BARTOLOMEO <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo della catene miofasciali.</i> | 14.30-17.30 Rino Mastromauro <i>Rachide diaframma e cingolo scapolo omerale</i> |
| 15.30-16.20 | KGT MONICA SCURTI <i>Allenamento metabolico atletico ad alta intensità utilizzando schemi motori molto semplici. Lavoro di resistenza anaerobica attaccata sviluppato su intervalli corti e ripetuti.</i> | PILATES X PROGRESSION GIANPIERO MARONGIU <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica</i> | |
| 16.30-17.20 | HATHA YOGA DONATO DE BARTOLOMEO <i>Lezione classica di Yoga per favorire il rilassamento fisico e mentale attraverso il movimento e le tecniche di respirazione.</i> | PILATES STRETCH CIRCUIT ELISABETTA CINELLI <i>Circuiti di lavoro ready to use per l'incremento della flessibilità</i> | |

PROGRAMMA • DOMENICA 6 NOVEMBRE 2016

| | SALA 1 • MASTERCLASS | SALA 2 • FUNCTIONAL TRAINING |
|-------------|--|--|
| 10.00-10.50 | WAKE UP: DYNAMIC YOGA DONATO DE BARTOLOMEO <i>La lezione è caratterizzata da un approccio dinamico allo Yoga rivolto a migliorare la capacità respiratoria e la flessibilità muscolare oltre che favorire la concentrazione. Questi sono solo alcuni dei benefici derivanti dalla pratica dinamica di quella che viene definita la GRANDE MADRE.</i> | FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM FRANCESCO FIOCCHI & SANDRO ROBERTO <i>Lezione ad alto impatto sviluppata per incrementare le tre capacità condizionali: forza, potenza e resistenza in un'unica lezione con l'utilizzo di kettlebell, bilancieri e palle mediche.</i> |
| 11.00-11.50 | BODY WORKOUT 2.0 DAVIDE IMPALLOMENI & FABIO AMANTE <i>Un workout a 360° globale a corpo libero ad intensità variabile del 40-90% della FC, specifica per la mobilità, l'agilità e la forza esplosiva.</i> | ANIMAL MOVEMENTS FRANCESCO FIOCCHI <i>Lezione divertente, coinvolgente e performante!!! Il body weight applicato alle meccaniche dei movimenti degli animali! Testa, corpo ed energia per un training esplosivo!!!</i> |
| 12.00-12.50 | X STEP MARCO DELLA PRIMAVERA <i>La tecnica delle frasi incrociate per un allenamento cardiovascolare efficace e divertente.</i> | ATHLETIC BODY WEIGHT SANDRO ROBERTO <i>Lezione a corpo libero volta a lavorare sulle capacità atletiche attraverso specifiche combinazioni di esercizi.</i> |
| 13.00-14.00 | Pausa | Pausa |
| | SALA 1 • MASTERCLASS | SALA 2 • CONVEGNO: PARTE PRATICA |
| 14.00-14.50 | SPIRAL MOVEMENT NEW FORMAT DAVIDE IMPALLOMENI <i>Un workout funzionale globale per migliorare, attraverso l'evoluzione delle diagonali Kabat e le tecniche PNF, la mobilità delle articolazioni e la coordinazione dinamica degli arti superiori e inferiori in relazione al movimento multiplanetario del corpo.</i> | RIVITALIZZARE L'ALBERO DELLA VITA DONATO DE BARTOLOMEO <i>La colonna vertebrale è l'asse vitale del nostro corpo, dalla sua salute dipende tutto il corpo. Attraverso gli esercizi di mobilizzazioni e stabilizzazione riporteremo energia e vitalità a questa importante struttura.</i> |
| 15.00-15.50 | HI LO "FEAT DANCE" MARCO DELLA PRIMAVERA <i>I passi atletici e le tecniche coreografiche dell'aerobica incontrano l'armonia dello stile dance.</i> | STANDING PILATES GIANPIERO MARONGIU <i>Il Pilates in stazione eretta partendo dal piede per un riequilibrio posturale</i> |
| 16.00-16.50 | | PILATES E MIOFASCIA ELISABETTA CINELLI <i>Un magico incontro che toglie le tensioni e aiuta a migliorarci nella tecnica</i> |