

## PROGRAMMA • SABATO 5 NOVEMBRE 2016

	SALA 1 • MASTERCLASS	SALA 2 • PILATES IN EVOLUTION	SALA 3
09.00-10.00	REGISTRAZIONI		
10.30-11.20	<b>TBW FABIO AMANTE</b> <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>	<b>PILATES CIRCUIT DONATO DE BARTOLOMEO</b> <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>	<b>CONVEGNO APPROCCIO E VALUTAZIONE POSTURALE DEL PRATICANTE FITNESS PARTE TEORICA</b>
11.30-12.20	<b>POWER PUMP EVOLUTION MONICA SCURTI &amp; DAVIDE IMPALLOMENI</b> <i>Il power pump evolution per lo sviluppo della forza statica e dinamica e della resistenza alla forza statica e dinamica.</i>	<b>PILATES AND ATHLETICS TRAINING ELISABETTA CINELLI</b> <i>Come le routine del metodo pilates possano essere utilizzate per la preparazione atletica nello sport</i>	
12.30-13.20	<b>FUNCTIONAL BODY WEIGHT FRANCESCO FIOCCHI &amp; SANDRO ROBERTO</b> <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>	<b>PILATES ADVANCED PLUS GIANPIERO MARONGIU</b> <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 <b>Luca Franzon</b> <i>Dall'appoggio plantare all'assetto del bacino</i>
13.30-14.00	<b>DOUBLE TEAM TEACH (TBW) ZUMMO GABRIELE &amp; PADALINO LORENZO</b>	13.20-14.30 Pausa	13.20-14.30 Pausa
14.00-14.30	Pausa		
14.30-15.20	<b>ELYC...HOREOGRAPHY! ELISABETTA CINELLI</b> <i>Lezione di aerobica che segue la didattica della scuola FIF; giri, salti, chassé renderanno il tutto molto, molto allenante!</i>	<b>PILATES: VIAGGIO ATTRAVERSO LE CATENE MIOFASCIALI DONATO DE BARTOLOMEO</b> <i>Durante la lezione verranno analizzati i principali esercizi del metodo Pilates con lo scopo di comprendere il ruolo delle catene miofasciali.</i>	14.30-17.30 <b>Rino Mastromauro</b> <i>Rachide diaframma e cingolo scapolo omerale</i>
15.30-16.20	<b>KGT MONICA SCURTI</b> <i>Allenamento metabolico atletico ad alta intensità utilizzando schemi motori molto semplici. Lavoro di resistenza anaerobica attaccata sviluppato su intervalli corti e ripetuti.</i>	<b>PILATES X PROGRESSION GIANPIERO MARONGIU</b> <i>Costruire un esercizio avanzato con una corretta progressione pedagogica</i>	
16.30-17.20	<b>HATHA YOGA DONATO DE BARTOLOMEO</b> <i>Lezione classica di Yoga per favorire il rilassamento fisico e mentale attraverso il movimento e le tecniche di respirazione.</i>	<b>PILATES STRETCH CIRCUIT ELISABETTA CINELLI</b> <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	<b>WAKE UP: DYNAMIC YOGA DONATO DE BARTOLOMEO</b> <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>	<b>FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM FRANCESCO FIOCCHI &amp; SANDRO ROBERTO</b> <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 palme mediche.</i>
11.00-11.50	<b>BODY WORKOUT 2.0 DAVIDE IMPALLOMENI &amp; FABIO AMANTE</b> <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>	<b>ANIMAL MOVEMENTS FRANCESCO FIOCCHI</b> <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	<b>X STEP MARCO DELLA PRIMAVERA</b> <i>La tecnica delle frasi incrociate per un allenamento cardiovascolare efficace e divertente.</i>	<b>ATHLETIC BODY WEIGHT SANDRO ROBERTO</b> <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	<b>SPIRAL MOVEMENT NEW FORMAT DAVIDE IMPALLOMENI</b> <i>Un workout funzionale globale per migliorare, attraverso l'evoluzione delle diagonal 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>	<b>RIVITALIZZARE L'ALBERO DELLA VITA DONATO DE BARTOLOMEO</b> <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	<b>HI LO "FEAT DANCE" MARCO DELLA PRIMAVERA</b> <i>I passi atletici e le tecniche coreografiche dell'aerobica incontrano l'armonia dello stile dance.</i>	<b>STANDING PILATES GIANPIERO MARONGIU</b> <i>Il Pilates in stazione eretta partendo dal piede per un riequilibrio posturale</i>
16.00-16.50		<b>PILATES E MIOFASCIA ELISABETTA CINELLI</b> <i>Un magico incontro che toglie le tensioni e aiuta a migliorarci nella tecnica</i>