

XXL FITNESS CONVENTION

PROGRAMMA PILATES & YOGA CONVENTION

SABATO 11 NOVEMBRE

PILATES & YOGA		REFORMER #	
10.00 10.45	ELISABETTA CINELLI CIRCUIT 3X3 PILATES SOFT BALL Si propone di soddisfare l'esigenza specifica degli insegnanti per proporre lezioni diversificate sia di condizionamento muscolare che di allungamento muscolare, esercizi da combinare al fine di costruire lezioni differenti	10.00 10.30	GIANPIERO MARONGIU REFORMER
11.00 11.45	DONATO DE BARTOLOMEO YOGA DYNAMIC Esercizi per rendere il corpo flessibile ed elastico oltre che a migliorare le capacità cardiovascolari	10.40 11.10	GIANPIERO MARONGIU REFORMER
12.00 12.45	MASSIMO ALAMPI PILATES CON ELASTIBAND L'elastico non solo uno strumento adatto per la forza, ma anche un ottimo mezzo per tonificare e allungare la muscolatura	11.20 11.50	GIANPIERO MARONGIU REFORMER
12.45 15.00	WORKSHOP GIANPIERO MARONGIU REFORMER PER LA SCHIENA*		
15.00 15.45	MASSIMO ALAMPI & GIANPIERO MARONGIU X PILATES Per lezioni di pilates di gruppo ma anche a coppie	12.00 12.30	STEFANIA GIULIANI REFORMER
16.00 16.45	ELISABETTA CINELLI PILATES HIGH INTENSITY Protocolli di lavoro mat per lezioni ad alta intensità	15.00 15.30	STEFANIA GIULIANI REFORMER
17.00 17.45	DONATO DE BARTOLOMEO YOGA PER LA SCHIENA Si analizzeranno attraverso la pratica alcune semplici posizioni yoga particolarmente indicate a rilassare e allungare i muscoli del dorso e ad alleviare le tensioni che causano il mal di schiena	15.40 16.10	STEFANIA GIULIANI REFORMER
		16.20 16.50	STEFANIA GIULIANI REFORMER
		17.00 17.30	STEFANIA GIULIANI REFORMER

* **Workshop** Le iscrizioni al workshop sono a numero chiuso, non sono soggette a sconti e sono acquistabili solo iscrivendosi alla XXL Fitness Convention (1 o 2 giorni). La quota è da aggiungere a quella della convention e la partecipazione sarà da segnalare sulla specifica cedola d'iscrizione.

Classi di Reformer (su prenotazione). Le classi sono comprese nella convention di Pilates & Yoga e si potranno prenotare sul posto.