



FITNESS GROUP MIX

PALERMO SABATO 10 NOVEMBRE

PROGRAMMA

10.30-11.25 15' Lecture + 40' Masterclass	Fabio Amante ATA 2.0 Una rivisitazione moderna e più funzionale del famoso metodo Aerobica- Tonificazione- Aerobica: un allenamento semplice, divertente ed efficace
11.35-12.30 15' Lecture + 40' Masterclass	Viviana Fabozzi IL PILATES COME PREPARAZIONE AL FUNCTIONAL TRAINING Gli esercizi chiave del metodo Pilates come applicazione pratica propedeutica per gli esercizi base dell'allenamento funzionale
12.40-13.35 15' Lecture + 40' Masterclass	Davide Impallomeni STEP CIRCUIT CONDITION Allenamento a circuito metabolico e di condizionamento specifico con l'utilizzo dello step
13.35-14.35	PAUSA PRANZO
14.35-15.30 15' Lecture + 40' Masterclass	Viviana Fabozzi ATHLETIC WARM UP: IL RISCALDAMENTO È GIÀ ALLENAMENTO! Analisi di un warm-up progressivo ad intensità crescente per uno specifico incremento della performance
15.40-16.35 15' Lecture + 40' Masterclass	Gianpiero Marongiu STRETCH & ROLL Tecniche di release e stiramento con utilizzo del roller e del tappetino

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni