

PROGRAMMA PALCO OLISTICO PILATES & YOGA Pad. A1 area W-Pro

TEAM
PILATES &
YOGA
FIF ACADEMY



Massimo
Alampi



Rita
Babini



Elisabetta
Cinelli



Donato
De Bartolomeo



Stefania
Giuliani



Michele
Manca



Gianpiero
Marongiu



Sara
Sergi

GARUDA®



Laura
Trevisani

PILATES
ASSISTANT



Silvia
Pusceddu

GIOVEDÌ 30 MAGGIO 2019

10.40 11.30	SARA SERGI CERVICAL... CHE? Serie di minuziosi esercizi volti a riequilibrare la muscolatura del tratto cervicodorsale tipicamente responsabile delle cervicalgie d'origine miotensiva
11.40 12.30	STEFANIA GIULIANI PLATES PROPS: ROLLER Esercizi propriocettivi e ricerca dell'equilibrio statico e dinamico
12.40 13.30	SARA SERGI ★ PILATES STOP E REWIND Lezione dedicata all'attivazione delle 4 catene miofasciali principali. Quattro minicircuiti in cui si alterneranno variazioni di esercizi classici del Pilates
13.40 14.30	GIANPIERO MARONGIU MOVEMENT IS FREEDOM Ascolta il tuo corpo e lascialo libero di esprimere il suo movimento
14.40 15.30	STEFANIA GIULIANI ▶ CORPO LIBERO: MOVEMENT LINES Il corpo segue le linee del movimento dettate dalle grandi macchine
15.40 16.30	MASSIMO ALAMPI PILATES & FUN WITH ARMS Un "originale" movimento delle braccia accompagna gli esercizi per renderli più "funzionali"
16.40 17.30	GIANPIERO MARONGIU POWER STRETCH: EQUILIBRIO Strategie di allenamento dell'equilibrio per ottimizzare il lavoro sulla muscolatura tonica

VENERDÌ 31 MAGGIO 2019

10.30 11.20	MASSIMO ALAMPI + SARA SERGI BALANCE FOR TWO Il partner "disturba" il tuo equilibrio per aiutarti a rafforzarlo
11.30 12.20	STEFANIA GIULIANI ▶ PILATES PROPS: ELASTIBAND Sequenze con la banda elastica secondo le linee guida del reformer
12.30 13.20	SARA SERGI ▶ CREA IL TUO SPAZIO Lezione strutturata in tre routine, crescenti di livello, dedicate a ricercare e ricreare quegli spazi del corpo che con l'andare del tempo tendono a chiudersi soprattutto a livello di vertebre, spalle e anche
13.30 14.20	DONATO DE BARTOLOMEO ▶ YOGA DYNAMIC Classe di Yoga nella sua forma più dinamica
14.30 15.20	GIANPIERO MARONGIU PILATES IN CONTROL La posizione del cingolo-scapolare
15.30 16.20	DONATO DE BARTOLOMEO ★ PURE PILATES Lezione che incorpora tutti i principi classici del metodo Pilates
16.30 17.20	MASSIMO ALAMPI ▶ PILATES CORE TRAINING Per una lezione di pilates in versione Fitness

SABATO 1 GIUGNO 2019

10.10 11.00	MASSIMO ALAMPI ▶ PILATES & FUN WITH THE LEGS Gli esercizi vengono accompagnati da un movimento delle gambe nuovo ed insolito
11.10 12.00	MICHELE MANCA PILATES E MOBILITÀ ARTICOLARE Il Pilates per migliorare la propria flessibilità utilizzando tecniche di allungamento muscolare e mobilità articolare
12.10 13.00	GIANPIERO MARONGIU ★ CONTROLLO: L'ARTE DEL CONTROLLO Come ottimizzare l'utilizzo della soft ball, grazie ad un controllo organizzato del corpo
13.10 14.00	DONATO DE BARTOLOMEO & ELISABETTA CINELLI PILATES PROPS Pilates Matwork arricchito con uno degli attrezzi più versatili
14.10 15.00	MASSIMO ALAMPI ▶ PILATES BY MAX Riscaldamento dinamico, sequenza dinamica, finale dinamico... per una lezione strong!
15.10 16.00	ELISABETTA CINELLI ▶ PILATES BARRE EVOLUTION L'evoluzione della lezione classica di pilates barre: nuova struttura di lezione, nuove sfide, nuove tecniche applicate all'allenamento al femminile <i>Lezione a numero chiuso con prenotazione sul posto</i>
16.10 17.00	DONATO DE BARTOLOMEO HATHA YOGA FOR ALL Lezione di Yoga rivolta al miglioramento dell'equilibrio psicofisico
17.10 18.00	MICHELE MANCA PILATES SOFTBALL TRAINING Esercizi a corpo libero con l'utilizzo della softball, per rafforzare sia la muscolatura profonda che superficiale

DOMENICA 2 GIUGNO 2019

10.30 11.20	ELISABETTA CINELLI ★ PILATES & TONE Concentrare i principi tradizionali e posturali nell'unico obiettivo, condizionamento muscolare di gambe addome e glutei, utilizzando tre diversi props
11.30 12.20	LAURA TREVISANI ▶ GARUDA® SEATED & STANDING Programma intenso che si concentra sulla forza, la stabilità, l'equilibrio e la mobilità articolare. Movimenti che guariscono e rigenerano, lavorando intensamente all'interno delle linee miofasciali del corpo.
12.30 13.20	RITA BABINI ▶ HATHA YOGA Preparazione a Utthan Pristhasana, la posizione della lucertola: mobilità articolare, flessibilità, allineamento e controllo del respiro sono i principi sui quali si fonda la pratica Hatha yoga.
13.30 14.30	LAURA TREVISANI ▶ GARUDA® BARRE Metodo Garuda® alla sbarra: allenamento che incorpora la fisicità e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso, le accelerazioni e decelerazioni del ritmo, sono aspetti della qualità del movimento costantemente presenti <i>Lezione a numero chiuso con prenotazione sul posto</i>
14.40 15.30	SARA SERGI BONE HEALTH Lezione volta al rinforzo dell'apparato scheletrico con particolare interesse alle regioni anatomiche in cui l'osso fisiologicamente tende ad essere più fragile (anca, vertebre e polso)

APPROCCIO AI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES

"Metodo FIF Academy"

Lezioni gratuite a numero chiuso con prenotazione sul posto

GIOVEDÌ 30 MAGGIO 2019

12.00 12.30	G. MARONGIU REFORMER
13.00 13.30	G. MARONGIU & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
14.00 14.30	S. GIULIANI CADILLAC
15.00 15.30	G. MARONGIU REFORMER
16.00 16.30	★ S. GIULIANI SPINE CORRECTOR

VENERDÌ 31 MAGGIO 2019

11.00 11.30	G. MARONGIU & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
12.00 12.30	G. MARONGIU REFORMER
13.00 13.30	S. GIULIANI CADILLAC
14.00 14.30	S. GIULIANI & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
15.00 15.30	★ S. GIULIANI SPINE CORRECTOR
16.00 16.30	G. MARONGIU REFORMER

SABATO 1 GIUGNO 2019

11.00 11.30	G. MARONGIU REFORMER
12.00 12.30	E. CINELLI SPINE CORRECTOR
13.00 13.30	S. GIULIANI & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
14.00 14.30	G. MARONGIU CADILLAC
15.00 15.30	G. MARONGIU & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
16.00 16.30	S. GIULIANI REFORMER
17.00 17.30	★ E. CINELLI SPINE CORRECTOR

DOMENICA 2 GIUGNO 2019

11.00 11.30	S. GIULIANI REFORMER
12.15 12.45	S. GIULIANI & S. PUSCEDDU CADILLAC + WUNDA CHAIR
13.30 14.00	★ S. GIULIANI SPINE CORRECTOR
14.45 15.15	L. TREVISANI GARUDA® REFORMER

Fornitore e partner



Masterclass gratuite: posti limitati (fino ad esaurimento posti e/o attrezzature) • N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

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

FLYING BODY TRAINING® Pad. A1 area W-Pro

Lezioni gratuite a numero chiuso con prenotazione sul posto


Fornitore e partner

SPARTACO®

GIOVEDÌ 30 MAGGIO 2019

11.00	✿	VIVIANA FABOZZI	
11.30		TOTAL BODY AEREO®	
13.00		STEFANIA GIULIANI	
13.30		PILATES AEREO®	
15.00		SILVIA PUSCEDDU	
15.30		PILATES AEREO®	
17.00		VIVIANA FABOZZI	
17.30		TOTAL BODY AEREO®	

VENERDÌ 31 MAGGIO 2019

11.00		VIVIANA FABOZZI	
11.30		TOTAL BODY AEREO®	
13.00	✿	GIANPIERO MARONGIU	
13.30		PILATES AEREO®	
15.00		SILVIA PUSCEDDU	
15.30		PILATES AEREO®	
17.00		VIVIANA FABOZZI	
17.30		TOTAL BODY AEREO®	

SABATO 1 GIUGNO 2019

11.00	✿	SILVIA PUSCEDDU	
11.30		PILATES AEREO®	
13.15		GIANPIERO MARONGIU	
13.45		PILATES AEREO®	
15.00	✿	STEFANIA GIULIANI	
15.30		PILATES AEREO®	
17.00		STEFANIA GIULIANI	
17.30		PILATES AEREO®	

DOMENICA 2 GIUGNO 2019

11.00	✿	SILVIA PUSCEDDU	
11.30		PILATES AEREO®	
13.00		GIANPIERO MARONGIU	
13.30		PILATES AEREO®	
15.00		VIVIANA FABOZZI	
15.30		TOTAL BODY AEREO®	

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ✿ gli iscritti riceveranno in omaggio una bag snack bio Damiano.

NOVITÀ ASSOLUTA!

WORKSHOP "PILATES JUNCTION" Pad. C1 -Sala B

Nella nuova area denominata PILATES JUNCTION la FIF ha programmato tre importanti workshop teorico-pratici su tre argomenti di attuale interesse olistico che spaziano dalla espressione pura del Metodo Pilates alle tecniche della danza per il Core Control e del massaggio miofasciale per la disattivazione dei principali trigger point. I workshop sono a numero chiuso e a pagamento, acquistabili direttamente dal sito di Riminiwellness. In caso di eventuali posti rimanenti, sarà possibile iscriversi in loco, presso l'apposito desk vicino alla sala.

SABATO 1 GIUGNO • ORE 10.00-12.00

DONATO DE BARTOLOMEO E STEFANIA GIULIANI

PILATES FORZA E FLESSIBILITÀ

Forte e flessibile come lo stelo di un papavero la colonna incorpora queste due qualità. Il workshop prenderà in esame esercizi che ne migliorano la stabilità e la mobilità in relazione allo spazio e ai piani di lavoro

DOMENICA 2 GIUGNO • ORE 10.00-12.00

GIANPIERO MARONGIU E MASSIMO ALAMPI

I TRIGGER POINT ED IL PILATES

Uno dei fattori che contribuisce a formare schemi di movimento errati e alla disfunzione di un muscolo, è lo sviluppo di trigger point all'interno di esso. Disattivandoli si favorirà uno dei principi tradizionali del Pilates: la fluidità.

DOMENICA 2 GIUGNO • ORE 12.00-14.00

ELISABETTA CINELLI E SARA SERGI

PILATES METHOD E DANZA

Approfondimento pratico e teorico su Core Control, En Dehors e Cambré.