

IN CORPORE SANO

SMART FITNESS CONVENTION

BOLOGNA 16 FEBBRAIO 2020

PROGRAMMA

09.45-10.30	AEROFLY PATRIZIA VINCENZI Allenamento unito al divertimento in cui studieremo il concetto di logica e fluidità del movimento e le strategie coreografiche del Layer, incremento di struttura e inserzioni base
10.40-11.25	ATHLETIC BODYWEIGHT STEFFEN CONRAD Allenamento atletico per gli sport di squadra applicato in palestra. Partendo dalla mobilità articolare proseguiamo con una attivazione analitica e globale per un finale dinamico. Salta più in alto, corri più veloce e riduci il rischio di infortuni!
11.35-12.20	STEP BY STEP GIORGOS CHATZIMICHAIL Una "Smart Choreography" simmetrica la cui chiave di successo è la semplicità delle combinazioni di passi a conduzione singola e alternata adattabili a tutti i livelli
12.20-13.15	PAUSA
13.15-14.00	FUNCTIONAL TABATA STEFFEN CONRAD Allenamento funzionale puro ad alta intensità per migliorare l'equilibrio e la forza pliometrica attraverso la pratica di 6 movimenti diversi allenati in tre livelli di difficoltà e raggruppati tutti in un finale di 4 minuti esplosivo
14.10-14.55	STEP VS STEP MARCO DELLA PRIMAVERA Le tecniche coreografiche dell'accademia FIF applicate all'utilizzo contemporaneo di due step
15.05-15.50	INTERVAL TRAINING KOMBAT VIVIANA FABOZZI & MELISSA RODA Allenamento a intervalli ad alta intensità! Protagonisti il nuovo programma Fit Functinonal Kombat e il tradizionale allenamento RTP basato sulle tecniche di intensità applicate ai piccoli attrezzi. Tutto in puro stile musicale!
16.00-16.45	DANCE 4 ALL GIORGOS CHATZIMICHAIL Segui la coreografia hi-lo, ascolta la musica e viaggia con il tuo corpo verso il nuovo stile "dance 4 all" ...e alla fine vivrai qualcosa di magico!!
16.45-17.30	TOTAL BODY FLUID MOVEMENT MELISSA RODA & VIVIANA FABOZZI Il corpo, il suolo e il ritmo del tuo respiro sono i protagonisti di una routine Bodyweight che utilizza elementi semplici della danza contemporanea. Un gioco tra l'alternanza della dinamica e della statica attraverso speciali contrazioni isometriche

N.B. Il programma può subire variazioni