

INTERNATIONAL PILATES

PROGRAMMA SABATO 03 OTTOBRE 2020

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<p>10.00-11.30 LAB DONATO DE BARTOLOMEO PILATES E DIASTASI ADDOMINALE <i>La diastasi addominale è una patologia che si verifica generalmente dopo una gravidanza ma non solo. Molti uomini e anziani soffrono di questa patologia che alcuni casi è possibile trattare con il metodo Pilates.</i></p>	<p>10.15-11.15 ELISABETTA CINELLI MAT E SCHEMI CROCIATI <i>Rivisitare gli esercizi del matwork per lavorare su uno dei patroni motori della nostra vita quotidiana: lo schema crociato!</i></p>	<p>10.00-13.00 Workshop DAVID ORTEGA BENITEZ ANCA E STABILITÀ DELLA SPINA <i>Un workshop in cui verrà illustrata la connessione tra la stabilità della colonna vertebrale e la mobilità dell'anca sperimentando la pluridirezionalità dei movimenti per migliorare la mobilità dell'anca con lo scopo di prevenire e/o migliorare le patologie tipiche di questa complessa articolazione</i></p>	<p>10.00-11.30 LAB Cadillac STEFANIA GIULIANI CADILLAC E ARTICOLAZIONE DELL'ANCA <i>Esercizi sulla mobilizzazione e dissociazione dell'anca</i></p>
<p>11.45-12.45 MASSIMO ALAMPI DOUBLE MAGIC CIRCLE <i>Un Ring non basta? Usiamone due insieme</i></p>	<p>11.45-13.15 LAB RITA VALBONESI IL SOUND CHE PROVIENE DALLE ARTICOLAZIONI: COME TENERLE ACCORDATE</p>		
<p>14.00-15.00 RITA VALBONESI (Lezione proposta da Sara Sergi, interpretata da R. Valbonesi) PILATES E SQUILIBRI DEL CINGOLO SCAPOLO OMERALE <i>Serie di esercizi volti a ritrovare l'equilibrio tra i muscoli stabilizzatori e mobilizzatori degli arti superiori. Focus su scapole alate e sindrome della cuffia dei rotatori</i></p>	<p>14.00-15.00 MICHELE MANCA PILATES E CENTRALIZZAZIONE DEL MOVIMENTO A SPIRALE <i>Workout partendo da una base classica di movimento per arrivare a movimenti elicoidali per il benessere e la funzionalità del rachide e articolazioni</i></p>	<p>14.00-15.00 GIANPIERO MARONGIU PILATES WITH FLOW TONIC: LA FLUIDITÀ NEL PILATES <i>Un viaggio alla ricerca di uno dei principi tradizionali del metodo</i></p>	<p>13.15-14.10 GRUPPO 1 14.20-15.15 GRUPPO 2 LAB Reformer DONATO DE BARTOLOMEO UTILIZZO DEI PROPS PER PERFEZIONARE GLI ESERCIZI DEL REPERTORIO REFORMER</p>
<p>15.20-16.20 ELISABETTA CINELLI LA CREATIVITÀ NELLE CLASSI DI MATWORK <i>Come rendere le tue classi di mat più varie nella struttura senza ledere la qualità del prodotto. Mini format pronte all'uso</i></p>	<p>15.20-16.20 DAVID ORTEGA BENITEZ VERTICAL PILATES <i>Una lezione basata sulla pratica delle progressioni didattiche dal lavoro di MAT tradizionale al lavoro in stazione eretta per ottenere un transfer più funzionale sugli schemi di movimento dell'attività quotidiana dei nostri clienti</i></p>	<p>15.20-16.20 RITA VALBONESI ESPLORIAMO L'ALLINEAMENTO DINAMICO <i>L'allineamento viene dalle ossa e il movimento viene dai muscoli</i></p>	<p>15.30-17.00 LAB Wunda Chair GIANPIERO MARONGIU WUNDA CHAIR: L'UTILIZZO DELLE MANIGLIE <i>Strategie e progressioni didattiche per ottimizzare una parte fondamentale dell'attrezzo, troppo spesso pensato rivolto, esclusivamente, agli allievi avanzati.</i></p>

Tutte le lezioni / lab / workshop sono a numero chiuso // È necessario portare il proprio tappetino per le lezioni, nel rispetto delle regole anti-covid



INTERNATIONAL PILATES

PROGRAMMA DOMENICA 04 OTTOBRE 2020

SALA 1 - 1° PIANO	SALA 2 - 2° PIANO	SALA 3 - 2° PIANO	SALA 4 - 1° PIANO: GRANDI ATTREZZI
<p>10.00-11.00 DONATO DE BARTOLOMEO PILATES CIRCUIT 2020 <i>Sequenza di Pilates a circuito che incorpora vari livelli di difficoltà fino a creare un programma dinamico e allenante</i></p>	<p>10.00-11.00 MASSIMO ALAMPI PILATES FUN <i>La softball per eseguire gli esercizi divertendosi</i></p>	<p>09.30-12.30 Workshop DAVID ORTEGA BENITEZ SMILING SHOULDERS PER IL BENESSERE DEL COLLO E DELLA SPALLA <i>Un'analisi integrata per apprendere quali sono le azioni che causano stress posturale nel collo e nella spalla al fine di conoscere come migliorare e insegnare ai propri allievi il corretto allineamento della testa e delle spalle in ogni posizione ed esercizio</i></p>	<p>09.30-11.00 LAB Wunda Chair ELISABETTA CINELLI LA CHAIR... <i>Una nuova versione dell'approccio a questo attrezzo così amato e odiato, e focus su aspetti nuovi e stimolanti</i></p>
<p>11.15-12.15 GIANPIERO MARONGIU ARTE DEL CONTROLLO <i>Stabilità, mobilità, mobilità controllata. Riuscire a "controllare" il corpo non significa ingabbiarlo e tenerlo bloccato</i></p>	<p>11.15-12.15 STEFANIA GIULIANI BIOMECCANICA INTEGRATA DEL MOVIMENTO <i>Da facile a difficile: progressioni e variazioni per migliorare la performance di atleti, sportivi e semplici praticanti, ponendo l'attenzione su coordinazione tra arti superiori e arti inferiori.</i></p>		
<p>13.30-14.30 MICHELE MANCA EQUILIBRIUM ROLLER AND MOBILITY <i>Esercizi efficaci per migliorare la stabilizzazione propriocettiva, la flessibilità e la libertà della colonna vertebrale</i></p>	<p>13.30-14.30 DAVID ORTEGA BENITEZ PILATES IN QUADRUPEDIA <i>Un approfondimento degli esercizi Pilates in posizione quadrupeda per educare la colonna al suo ruolo di rinforzo, mobilità e resistenza e per insegnare ai nostri allievi come gestire la frequente dolorabilità dei polsi, delle mani e del collo per non influenzare la corretta esecuzione tecnica</i></p>	<p>13.30-14.30 STEFANIA GIULIANI PILATES CON ELASTIBAND <i>Alternanza di sequenze UP& DOWN attraverso transizioni dinamiche, favorendo controllo e allineamento posturale con l'ausilio della banda elastica.</i></p>	<p>14.00-15.30 LAB Cadillac DONATO DE BARTOLOMEO UTILIZZO DEI PROPS PER PERFEZIONARE GLI ESERCIZI DEL REPERTORIO CADILLAC</p>
<p>14.45-16.15 LAB RITA VALBONESI SISTEMA NERVOSO: COME DISTINGUERE TRA TENSIONE NEURALE E MUSCOLARE <i>Il nostro corpo si muove mentre la nostra mente si muove: il movimento può essere un modo per osservare l'espressione della mente attraverso il corpo, e può anche essere un modo per influenzare i cambiamenti nella relazione corpo e mente</i></p>	<p>15.00-16.00 ELISABETTA CINELLI DUE PROPS PER UN UNICO OBIETTIVO <i>Due props per un unico obiettivo: lezione di matwork advanced con doppio attrezzo (elastico e ring) che ci condurranno alla ricerca di un migliore condizionamento muscolare generale</i></p>	<p>15.00-16.00 SARA SERGI PILATES INCONTRA IL FUNZIONALE <i>Lezione di pilates di livello intermedio/ avanzata costruita con l'idea di essere inserita nel programma di allenamento di atleti, con l'obiettivo di migliorare la performance sportiva in termini di qualità del gesto sportivo</i></p>	

Tutte le lezioni / lab / workshop sono a numero chiuso // È necessario portare il proprio tappetino per le lezioni, nel rispetto delle regole anti-covid

