

PILATES & YOGA

evolution

Rinviata a data da destinarsi

PROGRAMMA SABATO

10.00-10.50	DONATO DE BARTOLOMEO Pilates Circuit 2020 Sequenza di Pilates a circuito che incorpora vari livelli di difficoltà fino a creare un programma dinamico e allenante
11.00-11.50	MASSIMO ALAMPI Enjoy yourself Esercizi efficaci e divertimento: prendi un roller e due weighted balls e il gioco è fatto
12.00-12.50	ELISABETTA CINELLI Pilates mobility & soft ball La soft ball ed il bacino come punto di partenza per migliorare, con la routine, la mobilità delle nostre articolazioni
12.50-13.30	Pausa pranzo
13.30-15.00	RITA VALBONESI LAB Piedi e mani alla scoperta delle radici Le mani possono rappresentare i rami dell'albero e simboleggiano le radici verso il cielo, i piedi le radici verso la terra. Trovare e mantenere questa connessione permette alla colonna di essere stabile e flessibile
15.00-15.50	DONATO DE BARTOLOMEO Yoga Dynamic Le principali posizioni dello Hatha yoga classico in chiave dinamica, arricchite da movimenti fluidi
16.00-16.50	MASSIMO ALAMPI Pilates for two Il partner può aiutarmi ad eseguire un esercizio oppure può aiutarmi a renderlo più intenso
17.00-17.50	ELISABETTA CINELLI Lateral circuit Mentre una si rinforza... l'altra si detende... la pnf applicata al metodo pilates sulle catene laterali... lezione dinamica e stimolante

ore 18.30 **MEET&GREET APERICENA** con i docenti FIF

HAI UN DIPLOMA DI PILATES NON FIF? CONVERTILO FACENDO PILATES FIF LAB

Per informazioni: tel. 0544 34124 oppure invia la tua richiesta a fif@fif.it

PILATES FIF LAB

PROGRAMMA DOMENICA

09.30-11.00	RITA VALBONESI Anatomia del core: diaframmi in "connessione" Il Dialogo tra i diaframmi permette al corpo di esplorare un movimento energetico e fluido nello stesso momento
11.00-14.00	ELISABETTA CINELLI, MASSIMO ALAMPI E DONATO DE BARTOLOMEO Pilates advanced review Il laboratorio pratico prevede l'analisi degli esercizi del repertorio classico e le relative modifiche per renderlo alla portata di tutti