

XXL *convention*

PROGRAMMA **MASTERCLASS BODY IN ACTION**

SABATO

10.00 FABIO AMANTE

10.45 **METCON**

Condizionamento Metabolico applicato al Fitness group, con utilizzo di step e piccoli attrezzi

10.55 VIVIANA FABOZZI

11.40 **CHOREO vs TONE WITH PENALTY BOX**

Un innovativo utilizzo del Penalty Box per un allenamento total body che alterna strategie coreografiche a metodologie funzionali

11.50 ALESSANDRO MUÒ

12.35 **BODY IN ACTION**

Allenamento funzionale a corpo libero su base musicale caratterizzato da lavori integrati per lo sviluppo e il miglioramento degli schemi motori globali

12.35 PAUSA

13.30

13.30 CARLOS RAMIREZ

14.15 **PILATES CHOREOGRAPHY**

Una sequenza di Pilates tradizionale trasformata in coreografia attraverso transizioni fluide tra gli esercizi ed un ritmo di esecuzione adattato alla base musicale

14.25 ALESSANDRO MUÒ

15.10 **FUNCTIONAL STEP**

Allenamento funzionale con lo step a tempo di musica per un allenamento ad intensità variabile adattabile al proprio stato di forma e condizione fisica

15.20 CARLOS RAMIREZ

16.05 **SPANISH STEP**

Diverse metodologie per una coreografia simmetrica ed asimmetrica che raggiunge il suo prodotto finale senza interruzioni applicando il concetto di "Fluidità" delle progressioni logiche

16.15 DAVIDE IMPALLOMENI

17.00 **BODY FIT ELASTIC**

Il Body Weight in chiave Fitness Group per allenare con l'ausilio dell'elastiband la forza, la flessibilità e la stabilità globale del Core

17.00 VIVIANA FABOZZI & DAVIDE IMPALLOMENI

17.20 **TWINCE RESTORATIVE STRETCH**

Una sequenza di esercizi di allungamento a coppie per il ritorno ad un ristoro fisico ed un ideale stato di calma

N.B. Il programma può subire variazioni