

XXL *convention*

PROGRAMMA **PILATES&YOGA**

DOMENICA

10.00 MASSIMO ALAMPI

10.50 **SOUL PILATES**

Lezione in chiave più "soul" per aumentare la presa di coscienza degli esercizi e migliorare la postura

11.00 DONATO DE BARTOLOMEO

11.50 **PILATES CIRCUIT 2020**

Sequenza di Pilates a circuito che incorpora vari livelli di difficoltà fino a creare un programma dinamico e allenante

12.00 ELISABETTA CINELLI

12.50 **FASCIA SURPRISE**

Un nuovo approccio sul binomio pilates e fascia: stimoli nuovi al lavoro sui meridiani miofasciali per il raggiungimento di un obiettivo ...a sorpresa!

12.50 PAUSA
13.50

13.50 MASSIMO ALAMPI

14.40 **FROM BACK TO CORE**

Flessione ed estensione del rachide si alternano per migliorare la flessibilità

14.50 ELISABETTA CINELLI

15.40 **PILATES LATERAL CIRCUIT**

Mentre una si rinforza, l'altra si detende. La pnf applicata al metodo pilates sulle catene laterali: lezione dinamica e stimolante

15.50 DONATO DE BARTOLOMEO

16.40 **HATHA YOGA**

La pratica dello Yoga ci porta alla realizzazione della consapevolezza fisica ma soprattutto mentale creando armonia ed equilibrio

N.B. Il programma può subire variazioni

Attrezzature fornite da

