



AREA FIF MOVE PAD. 7

ORARIO	SABATO 28 OTTOBRE	DOMENICA 29 OTTOBRE
10.00 10.45	Viviana Fabozzi POSTURAL TRAINING Migliorare la postura integrando il Fitness alla Back School	Viviana Fabozzi FUNCTIONAL JOINT MOBILITY Un allenamento specifico sulla mobilità articolare per rendere il corpo più forte e performante
10.55 11.40	Andrea Neyroz - Federico Fignagnani INTRODUZIONE AL KALISTHENICS® Esercizi propedeutici all'allenamento calistenico	Andrea Neyroz - Federico Fignagnani KALISTHENICS® GENERAL PREPARATION La preparazione generale agli esercizi base dell'allenamento calistenico
11.50 12.35	Sara Sergi PILATES MATWORK Il programma standard del metodo Pilates per principianti	Sara Sergi PILATES MATWORK Il programma standard del metodo Pilates per principianti
12.45 13.30	Viviana Fabozzi FUNCTIONAL BODY WEIGHT Flessibilità, forza e resistenza allenate con il corpo libero	Patrizia Vincenzi AYURNESS YOGA Un allenamento olistico che integra il Fitness e l'Ayurveda alla filosofia dello Yoga
13.40 14.25	Sara Sergi PILATES PER LA SCHIENA Un allenamento mirato al miglioramento di lombalgie e cervicalgie	Andrea Neyroz - Federico Fignagnani ESERCIZI BASE DEL KALISTHENICS® La preparazione di base specifica per l'esecuzione della verticale e l'orizzontale
14.35 15.10	Andrea Neyroz - Federico Fignagnani ESERCIZI BASE DEL KALISTHENICS® La preparazione di base specifica per l'esecuzione della verticale e l'orizzontale	Sara Sergi PILATES PER LA SCHIENA Un allenamento mirato al miglioramento di lombalgie e cervicalgie
15.20 16.05	Sara Sergi PILATES PROPS Gli esercizi base del Pilates applicati all'elastiband	Viviana Fabozzi KETTLEBELL TRAINING Lezione Funzionale in circuito che sfrutta la versatilità del kettlebell
16.15 17.00	Andrea Neyroz - Federico Fignagnani KALISTHENICS® CORE TRAINING L'allenamento specifico del Core come preparazione generale al kalisthenics®	Martina Pedrotti - Viviana Fabozzi FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT Un allenamento Funzionale che integra 2 circuiti Complex col suspension training e con il Box Jump
17.10 18.00	Sara Sergi - Marco Della Primavera PILATES TANDEM Allenare in modo divertente il metodo Pilates con esercizi a coppie	Sara Sergi PILATES PROPS Gli esercizi base del Pilates applicati all'elastiband