


**AREA FIF MOVE PAD. 7**

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