

AREA FUNCTIONAL TRAINING RIMINIWELLNESS PAD. A1 AREA W-PRO

in regalo
gift

AI PRIMI 25 ISCRITTI ALLE LEZIONI CON IL LOGO LAURETANA
una T-SHIRT Lauretana / FIF creata in esclusiva per l'evento

FOR THE FIRST 25 PEOPLE REGISTERED TO THE CLASSES WITH LAURETANA LOGO
A SPECIAL T-SHIRT created by Lauretana / FIF exclusively for this event

GIOVEDÌ 2 GIUGNO	VENERDÌ 3 GIUGNO	SABATO 4 GIUGNO	DOMENICA 5 GIUGNO
<p>10.00-13.30 KETTLEBELL COMPETITION</p> <p>3° CAMPIONATO INDIVIDUALE DI KETTLEBELL KETTLEBELL COMPETITION</p> <p>14.00-14.50 KETTLEBELL + BODYWEIGHT Team: Luca Ceria-Francesco Fiocchi La versatilità del kettlebell e del corpo libero! Due stili di allenamento a confronto <i>The versatility of kettlebell and bodyweight! Two comparing workout styles</i></p> <p>15.00-16.20 CLEAN & JERK + SNATCH TECHNIQUE FOR KETTLEBELL COMPETITION Oleh Ilika Lo studio clinico di due gesti tipici della competizione con I kettlebell attraverso la magia e impeccabile didattica di un pluricampione mondiale! <i>The clinical study of two typical gestures of Kettlebell competition through the magical and perfect teaching of a world champion!</i></p> <p>16.30-17.20 BODYWEIGHT: "ANIMAL MOVEMENTS" Francesco Fiocchi Un allenamento divertente e allenante ispirato ai movimenti degli animali e organizzato in set station <i>A fun workout inspired on the movement and organized in sets station</i></p> <p>IN CONTEMPORANEA / SIMULTANEOUSLY *16.30-17.10 Suspension training Luca Dalseno</p> <p>17.30-18.20 FUNCTIONAL TRAINING SYSTEM Carlo Dolzan I più validi sistemi di allenamento funzionale organizzati in un format allenante e divertente <i>The most valid functional training systems trained in a fun format</i></p>	<p>10.00-13.30 ROUGHTRAINING CHALLENGE</p> <p>1° CAMPIONATO A SQUADRE DI FUNCTIONAL TRAINING ROUGHTRAINING Challenge</p> <p>14.00-14.45 BODYWEIGHT + BARBELL Team: Carlo Dolzan-Vincenzo Calisti La versatilità del bilanciere e del corpo libero! Due stili di allenamento a confronto <i>The versatility of barbell and bodyweight! Two comparing workout styles</i></p> <p>14.50-15.35 CLUBS TRAINING + BODY WEIGHT Team: Luca Dalseno-Sandro Roberto La versatilità delle clave e del corpo libero! Due stili di allenamento a confronto <i>The versatility of clubbell and bodyweight! Two comparing workout styles</i></p> <p>● 15.35-16.00 SPOT CRUNCH COMPETITION</p> <p>16.00-16.45 BARBELL COMPLEX Monica Scurti Un circuito di allenamento con il bilanciere olimpionico in cui si sviluppano contemporaneamente la forza e la potenza <i>A circuit workout with Olympian Barbell for the strength and power development</i></p> <p>16.50-17.35 SUSPENSION TRAINING Luca Ceria Le varie forme applicative dell'allenamento in sospensione organizzate con uno stile inconfondibile <i>* Lezione con prenotazione</i> <i>The various application forms of suspension training organized with a unique style</i> <i>* Lesson with booking</i></p> <p>▲ 17.35-18.00 SPOT PUSH UP COMPETITION</p> <p>18.00-18.45 MEDBALL + BODYWEIGHT Team: Viviana Fabozzi-Stefania Malinverni La versatilità della Medball e del corpolibero! Due stili di allenamento a confronto <i>The versatility of Medball and bodyweight! Two comparing workout styles</i></p>	<p>10.30-11.20 Functional Team Bodyweight Luca Dalseno L'allenamento a corpo libero in team! Una formula divertente per un risultato certo! <i>The body weight workout in team! A fun format for a great goal!</i></p> <p>IN CONTEMPORANEA / SIMULTANEOUSLY *10.30-11.10 Suspension Training D. Longhi</p> <p>11.30-12.20 Barbell Training + Functional workout Team: Carlo Dolzan-Monica Scurti La versatilità del barbell training e l'espressione di due stili performanti per un allenamento funzionale ad alta intensità <i>The versatility of barbell training and the expression of two styles for a high intensity functional workout</i></p> <p>12.30-13.20 STRONG & POWER BODYWEIGHT Sandro Roberto Una lezione di body weight per stimolare sia la forza che la potenza con il metodo Ladder intervallando lavori dinamici ed esplosivi <i>A body weight lesson to stimulate both the strength and the power with Ladder method with dynamic and explosive workout</i></p> <p>IN CONTEMPORANEA / SIMULTANEOUSLY *12.30-13.10 Suspension Training Luca Ceria</p> <p>▲ 13.20-13.50 SPOT PUSH UP COMPETITION</p> <p>13.50-14.35 BULGARIAN BAG Francesco Fiocchi Il divertente metodo I GO YOU GO applicato ad un attrezzo versatile per lo sviluppo della forza e della potenza <i>* Lezione con prenotazione</i> <i>The fun method I GO YOU GO applied to a eclectic tool for the strength and power development</i> <i>* Lesson with booking</i></p> <p>14.40-15.25 BODYWEIGHT: TABATA TRAINING Stefania Malinverni Una lezione a corpo libero organizzata con il sistema Tabata Training applicato ad esercizi total body che coinvolgono tutte le catene muscolari <i>A bodyweight class organized with Tabata Training System applied to total body exercises, involving all muscle chains</i></p> <p>IN CONTEMPORANEA / SIMULTANEOUSLY *14.35-15.15 Sandro Roberto Suspension Training</p> <p>15.30-16.15 SQUAT CLINIQUE Viviana Fabozzi Un allenamento clinico delle componenti che caratterizzano le diverse forme di squat per il miglioramento della tecnica <i>Clinical training components that characterize the different forms of squats to improve technique</i></p> <p>● 16.15-16.45 SPOT CRUNCH COMPETITION</p> <p>16.45-17.30 UNCONVENTIONAL FUNCTIONAL TRAINING Luca Ceria La vera e pura espressione dell'allenamento non convenzionale... se ami sfidare te stesso questa è la lezione per te! <i>True and pure unconventional workout expression ... if you love to challenge yourself this is the lesson for you!</i></p> <p>17.30-18.20 BODYWEIGHT: "CRAZY ZOO" Team: Luca Dalseno-Francesco Fiocchi L'allenamento body weight più pazzo del mondo! Vieni anche tu a provare le più sorprendenti andature degli animali! <i>The craziest body weight workout in the world! Come along and experience the most amazing animal gaits!</i></p>	<p>10.00-13.30 FIT CROSSING</p> <p>8° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS A PROVE MULTIPLE FIT CROSSING</p> <p>● 14.30-15.00 SPOT CRUNCH COMPETITION</p> <p>15.00- 15.45 BORSA BULGARICA+BODYWEIGHT Team: Sandro Roberto-Francesco Fiocchi La versatilità della borsa bulgara e del corpo libero! Due stili di allenamento a confronto <i>The versatility of Bulgarian bag and bodyweight! Two comparing workout styles</i></p> <p>In contemporanea dalle 15.30 alle 17.00 WORKSHOP DI PILATES IN SUSPENSION a cura di Donatella Longhi <i>* Lezione con prenotazione</i> <i>Simultaneously from 15.30 to 17.00</i> <i>Workshop Pilates in Suspension by Donatella Longhi</i> <i>* Lesson with booking</i></p> <p>15.50-16.35 FUNCTIONAL CLUBS TRAINING Luca Dalseno La versatilità di un attrezzo secolare espressa attraverso i suoi movimenti standard e non standard <i>* Lezione con prenotazione</i> <i>The versatility of a secular tool expressed through his standard and non-standard movements</i> <i>* Lesson with booking</i></p> <p>▲ 16.35-17.00 SPOT PUSH UP COMPETITION</p> <p>17.00-17.50 FIF TEAM SHOW C.Dolzan-V. Fabozzi-S. Roberto F. Fiocchi-S. Malinverni La varietà, il dinamismo, la semplicità in un sorprendente workout in Team <i>Diversity, dynamism, simplicity in an amazing workout in Team</i></p>
<p>▲ SPOT PUSH UP COMPETITION ● SPOT CRUNCH COMPETITION Le gare sono gratuite ad accesso diretto con iscrizione sul posto. IN PALIO EVENTI E CORSI FIF</p>			

* Lezioni a numero chiuso, con prenotazione sul posto

* Closed number lessons, booking on site

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

Program planning can be modified