

PALCO PILATES-OLISTICO RIMINIWELLNESS PAD. B3 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

10.30-11.30 Massimo Alampi
SWEET PILATES

Alcune routine di Pilates "ready to use" per la terza età.
Some Pilates routine "ready to use" for seniors.



11.45-12.45 Sara Sergi
EVOLUZIONE IN SPIRALE

Lezione volta a reclutare ed ad allungare tutte le strutture componenti la Catena miofasciale a Spirale tramite revisioni degli Esercizi propri del Pilates che si alterneranno tra di loro attraverso transizioni fluide e dinamiche.

EVOLUTION IN SPIRAL MOVEMENTS

Lesson aimed to recruit and stretch all the spiral myofascial chain structures, through revisions of Pilates exercises that will alternate each other through fluid and dynamic transitions.

13.00-14.00 Gianpiero Marongiu
POWER STRETCH 2.0: LA FORZA

Miglioramento della forza statica, dove vengono chiamati in causa non solo i muscoli posturali ma, anche, i muscoli cosiddetti accessori, che consentono di compiere al meglio l'azione motoria. Un lavoro integrato che aumenterà il tono muscolare.

POWER STRETCH 2.0: THE STRENGTH

Improvement of static force, which will involve not only the postural muscles, but also the muscles so-called accessory, that allow you to best execute the motor action. An integrated work which will increase the muscle tone.

14.15-15.15 Sara Sergi e Massimo Alampi
IN TWO FOR STRENGTH

Lezione in coppia con l'utilizzo di elastiband con protocolli di lavoro basati sulla forza.
Lesson in tandem with the use of elastiband, based-on strength workout:

15.30-16.30 Gianpiero Marongiu
PILATES ADVANCED

La "Mappa mentale", per costruire una lezione equilibrata, fluida e funzionale.
The "mental map", to build a balanced class, fluid and functional.

16.45-17.45 Elisabetta Cinelli
POSTURAL PILATES

Lezione per la correzione dei più frequenti paramorfismi della colonna vertebrale... Un riequilibrio generale delle curve e degli assi.
Class for the correction of the most frequent paramorphism spine.... A general rebalancing of the curves and axes.

VENERDÌ 3 GIUGNO

10.15-11.15 Julio Papi
YOGA ASANA

Hatha Yoga and Flow in sequenze di allenamento intense e logicamente strutturate. Gran focus e concentrazione che ti trasporterà oltre. Si prega di arrivare in anticipo per preparare accuratamente lo spazio di attività.

Hatha Yoga and Flow in strong training sequences. Great focus and concentration that will bring you over. It's recommended to arrive early in order to prepare the space for the activities.

11.25-12.25 Elisabetta Cinelli
PILATES PROPS

Lezione combinata con due attrezzi... Nel rispetto della fluidità e di tutti gli altri principi tradizionali e posturali. Nuove variazioni... Nuove sfide... Nuovi obiettivi.
A combined class with two tools... In the respect of fluidity and traditional postural principles. New variations... New Challenges... New targets.



12.35-13.35

Donato De Bartolomeo
PILOGA

La lezione incorpora elementi di Pilates e dello Yoga.
A class that mixes Yoga and Pilates elements.

13.45-14.45 Gianpiero Marongiu
PILATES X-EXPRESSION

Il movimento è espressione corporea, il movimento va vissuto per poter essere espresso.
The movement is the body expression, the movement needs to be lived in order to be expressed.

14.45-15.00 MINI SEQUENZE THAI MASSAGE
Enzo Mulato

15.00-16.00

Elisabetta Cinelli e Donato De Bartolomeo
PILATES ADVANCED

Gli esercizi proposti fanno parte del repertorio avanzato del metodo Pilates.
ADVANCED PILATES
Advanced Pilates exercises.

16.00-16.15 MINI SEQUENZE THAI MASSAGE
Enzo Mulato

16.15-17.15 Davide Impallomeni
BACK POSTURAL CONCEPT BALANCE

Allenamento posturale dinamico controllato e di potenziamento specifico per la catena di estensione posteriore.
Dynamic controlled postural workout and strengthening workout, specific for the back extension chain.

17.15-17.30 MINI SEQUENZE THAI MASSAGE
Enzo Mulato

17.30-18.30 Julio Papi
STRETCHING ASSISTITO

Una sequenza di allungamenti assistiti e di tecniche semplici di rilassamento neuro muscolare. La sequenza si svolge con un assistito ed un assistente per 25 minuti.
ASSISTED STRETCHING

A sequence of assisted stretching and simple neuro-muscular relaxation techniques. The sequence takes place with an assisted and an assistant for 25 minutes.

SABATO 4 GIUGNO

10.15-11.15 Elisabetta Cinelli
PILATES 3 x 3

Circuiti combinati di più esercizi ognuno con un caratteristico obiettivo. Tono, flessibilità, postura, mobilità... Quale sarà il tuo preferito?

Circuits with many exercises with a characteristic goal. Tone, flexibility, posture, mobility... Which one will be your favorite?

11.25-12.25 James D'Silva
GARUDA MATWORK FOUNDATION

Programma basato sul pilates: i movimenti iniziano isolando singoli muscoli per poi spostarsi alle linee miofasciali. Particolarmente efficace per persone con disfunzioni e squilibri.
Garuda Foundation Matwork is a Pilates-based system: here movements start first by isolating individual muscles, then move on to the myofascial lines they belong to. Especially effective for people with dysfunction or imbalances.

12.35-13.35

Donato De Bartolomeo e Gianpiero Marongiu
PILATES MATWORK PLUS

Durante la lezione si analizzeranno i classici esercizi del metodo Pilates e le relative modifiche, in modo da variare e rendere differenti gli obiettivi.
During class we will analyze the classic exercises of Pilates in order to modify and change the goals.

13.45-14.45 James D'Silva
GARUDA SEATED AND STANDING

Programma intenso che si concentra sulla forza, la stabilità, l'equilibrio e la mobilità articolare. Movimenti che garantiscono e rigenerano, lavorando intensamente all'interno delle linee miofasciali del corpo.
Intensive program, focusing on strength, stability, balance and joint mobility. The movements heal & rejuvenate, working intensely within the fascial lines of the body.

15.00-16.00 Elisabetta Cinelli
PILATES AND STRENGTH

Gli esercizi più avanzati cercano in questa routine l'incremento della forza dei muscoli stabilizzatori ma anche di molti incaricati alla dinamica. Lezione di livello molto avanzato vista come preparazione atletica di sportivi.
In this routine the more advanced exercises look for the increase of stabilizer muscles's strength. Advanced class for sportspeople athletic training.

16.10-17.10 Donato De Bartolomeo
HATHA YOGA

Migliorare la flessibilità attraverso la pratica del "saluto al sole" e del "saluto alla luna".
Improve flexibility through the practice of "Sun salutation" and "Moon salutation"



17.20-18.20

Luca Ruggeri e Michele Manca
CORE STRENGTH TRAINING

Lavori sul sistema globale di stabilizzazione, con alto carico sulla muscolatura profonda.
A work on the global stabilization system, with high load on deep muscles.

DOMENICA 5 GIUGNO

10.30-11.30 Luca Ruggeri e Michele Manca
PILATES MATWORK SYSTEM

L'uso delle regole del pilates permette di creare format precisi ed estremamente allenanti. Scoprirai anche tu le innumerevoli potenzialità del metodo.

The use of the pilates rules allows you to create accurate and performing format. You will discover the power of this method.



11.45-12.45 Gianpiero Marongiu
STANDING PILATES IN EVOLUTION

Il Pilates in stazione eretta per un lavoro posturale integrato.
Pilates in a standing posture for an integrated workstation.

13.00-14.00 Luca Ruggeri
TRIDIMENSIONAL STRETCH

L'arte di saper controllare il corpo e creare movimenti tridimensionali per favorire un armonico allungamento muscolare ed un'elevata attivazione muscolare.
The art of body control to create three-dimensional movements to promote a harmonious muscle stretching and high muscle activation.

14.15-15.15 Sara Sergi e Gianpiero Marongiu
RIEQUILIBRIO POSTURALE

Integrazione dei principi posturali di base.
POSTURAL BALANCING
An integration of basic postural principles.

15.30-16.30 Luca Ruggeri
TOWEL WORKOUT

(munirsi di telo da pancia)
Infinite possibilità di esercizi allenandosi con un asciugamano; vieni anche tu a provare quest'innovativa classe.
Discover the possibilities of training exercises with a towel; come with us to try this new class.