

## LEZIONI GRATUITE

LEZIONI A NUMERO CHIUSO CON **INGRESSO LIBERO**, PREVIO REGISTRAZIONE  
Per tutti i partecipanti in omaggio un buono sconto di € 50 per l'acquisto di corsi federali

**GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2022**

<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>PILATES AEREO "CORE ROUTINE"</b> FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>KNEELING PILATES</b> SARA SERGI Il lavoro in ginocchio e quadrupedia nel mondo del pilates come valido aiuto per una miglior percezione corporea</p>	<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>HAND STAND</b> FEDERICO FIGNAGNANI</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>SPINE CORRECTOR &amp; WUNDA CHAIR "GAG STRENGTH"</b> VIVIANA FABOZZI</p>
<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>AERIAL WORKOUT 1° LIVELLO</b> MICHELA BELLETTI Un allenamento total body con i tessuti aerei adatto a tutti</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>BODY WEIGHT TRAINING</b> GIANLUCA GASPANO E DAVIDE GARZARELLA</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>MUSCLE UP</b> ANDREA NEYROZ</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> FEDERICO SEVERI</p>
<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>TOTAL BODY AEREO "UPPER BODY"</b> VIVIANA FABOZZI</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>TOTAL BODY "INTENSITY VARIATION"</b> MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>ALLENAMENTI AL FEMMINILE NEL CALISTHENIC</b> DEBORAH CARONE E FEDERICO FIGNAGNANI</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>SPINE CORRECTOR "EXTRA CORE"</b> VIVIANA FABOZZI</p>
<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>ESIBIZIONE TEAM TESSUTI AEREI &amp; PRATICA</b> MICHELA BELLETTI</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>PILATES BALL CORE</b> SARA SERGI Lezione con softball focus attivazione e rinforzo addominale</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>FUNCTIONAL MIX CIRCUIT</b> FRANCESCO CIRACÌ, SALVATORE DE MATTEIS E ANTONINO LEONE</p>	<p><b>DALLE 15:00 ALLE 15:45</b> <b>REFORMER TOTAL BODY</b> FEDERICO SEVERI</p>
<p><b>DALLE 15:00 ALLE 15:45</b> <b>TOTAL BODY &amp; FLEX IN SUSPENSION</b> MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 15:00 ALLE 15:45</b> <b>HATHA YOGA ADHO MUKHA SVANASANA</b> RITA BABINI Transizioni e varianti di una delle posizioni cardine dello Yoga</p>	<p><b>DALLE 15:00 ALLE 16:00</b> <b>ALLENAMENTO LIBERO</b> CON IL KALISTHENIC FIF TEAM</p>	
<p><b>DALLE 16:00 ALLE 16:45</b> <b>PILATES AEREO FOR STABILITY</b> FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b> <b>DALLE 16:00 ALLE 16:45</b> <b>PURE FUNCTIONAL TRAINING</b> LUCA DALSENSO, FRANCESCO CIRACÌ E FIF COMMUNITY TEAM</p>	<p><b>DALLE 16:00 ALLE 16:45</b> <b>MOBILITY &amp; STRETCH</b> ANDREA NEYROZ</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni



NELLE LEZIONI CONTRASSEGNA-TE CON QUESTO LOGO **IN OMAGGIO** AI **PRIMI 30 PARTECIPANTI** UNA T-SHIRT DELLO SPONSOR



### CORSI DI PRE TRAINING

**DALLE 12.00 ALLE 13.30**

**FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY**

DOCENTE: LUCA DALSENSO

**DALLE 14.00 ALLE 15.30**

**KALISTHENICS**

DOCENTI: FEDERICO FIGNAGNANI E ANDREA NEYROZ

### INCONTRI GRATUITI

in collaborazione con ASSOSPORT

**DALLE 15.00 ALLE 16.30**

**LA CORRETTA BIOMECCANICA PER LE PATOLOGIE SENSIBILI ALL'ATTIVITÀ MOTORIA**

RELATORI: SARA SERGI E MICHELE TRUGLIO

LEZIONI DI TESSUTI AEREI	LEZIONI CON AMACHE	LEZIONI DI FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT	LEZIONI DI PILATES & POSTURAL	LEZIONI DI FUNCTIONAL & BODY WEIGHT	LEZIONI DI KALISTHENICS	LEZIONI DI YOGA	LEZIONI CON USO DI CUFFIE E MUSICA	LEZIONI CON USO DI CUFFIE	DIRETTA LIVE LEZIONI IN INSTAGRAM
--------------------------	--------------------	---	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	-----------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

## LEZIONI GRATUITE

LEZIONI A NUMERO CHIUSO CON **INGRESSO LIBERO**, PREVIO REGISTRAZIONE  
Per tutti i partecipanti in omaggio un buono sconto di € 50 per l'acquisto di corsi federali

**VENERDÌ 3 GIUGNO 2022**

<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>SEQUENZA FOOTLOCK 1° LIVELLO</b> MICHELA BELLETTI Una routine per imparare la tecnica del Foot Lock adatta sia ai praticanti "beginner" sia agli istruttori di livello base</p>	<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>METABOLIC CONDITIONING</b> DAVIDE IMPALLOMENI</p>	<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>SKILL TRAINING</b> FEDERICO FIGNAGNANI E ANDREA NEYROZ</p>	<p><b>PRE-TRAINING</b> <b>DALLE 12:00 ALLE 13:30</b> <b>PILATES E SCOLIOSI CON IL SUPPORTO DEL REFORMER E GRANDI ATTREZZI</b> STEFANIA GIULIANI</p>
<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>T.B.W. AERO CIRCUIT</b> FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>ADV PILATES MAT</b> ELISABETTA CINELLI I "rapporti di parentela" tra gli esercizi del Pilates</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>PURE BARBELL TRAINING</b> SALVATORE DE MATTEIS E MANUELA DI MAIO</p>	<p><b>DALLE 13:45 ALLE 14:30</b> <b>WUNDA CHAIR</b> ELISABETTA CINELLI</p>
<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>FLYING PILATES GAG "3X15"</b> VIVIANA FABOZZI</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>BODYWEIGHT "DYNAMIC MOBILITY"</b> ANTONINO LEONE E DAVIDE GARZARELLA</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>CALISTHENIC CORE TRAINING</b> ANDREA NEYROZ</p>	<p><b>DALLE 14:45 ALLE 15:30</b> <b>REFORMER FOR HIP MOBILITY</b> VIVIANA FABOZZI</p>
<p><b>DALLE 14:00 ALLE 15:30</b> <b>ESIBIZIONE TEAM TESSUTI AEREI &amp; PRATICA</b> MICHELA BELLETTI</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>TOTAL BODY "FUNCTIONAL STEP"</b> FABIO AMANTE E MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 15:00</b> <b>ALLENAMENTO LIBERO</b> CON IL KALISTHENIC FIF TEAM</p>	<p><b>PRE-TRAINING</b> <b>DALLE 15:45 ALLE 17:15</b> <b>SPINE CORRECTOR: INTEGRAZIONE AL PILATES MATWORK</b> ELISABETTA CINELLI</p>
<p><b>DALLE 15:45 ALLE 16:30</b> <b>PILATES AEREO "RESTORATIVE ROUTINE"</b> FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b> <b>DALLE 15:00 ALLE 15:45</b> <b>IL TEMPO E IL PILATES</b> SARA SERGI Un susseguirsi fluido di esercizi in tenuta e dinamica in un alternarsi ritmico, costante, senza pause tanto da rendere particolarmente allenanti e performanti anche gli esercizi basic del metodo.</p>	<p><b>DALLE 15:00 ALLE 15:45</b> <b>FUNCTIONAL BODY BUILDING</b> SANDRO ROBERTO, GIANLUCA GASPANO E FABIO CASTRONUOVO</p>	
<p><b>DALLE 16:45 ALLE 17:30</b> <b>UPPER BODY FLYING</b> MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 16:00 ALLE 16:45</b> <b>POSTURAL CONTROLOGY</b> VIVIANA FABOZZI I movimenti a spirale per il miglioramento della ipercifosi</p>	<p><b>DALLE 16:00 ALLE 16:45</b> <b>ALLENAMENTI AL FEMMINILE NEL CALISTHENIC</b> DEBORAH CARONE E FEDERICO FIGNAGNANI</p>	
<p><b>LAURETANA</b> NELLE LEZIONI CONTRASSEGNA-TE CON QUESTO LOGO IN OMAGGIO AI PRIMI 30 PARTECIPANTI UNA T-SHIRT DELLO SPONSOR</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b> <b>SPECIAL GUEST</b> <b>DALLE 17:00 ALLE 17:45</b> <b>BODY WEIGHT FLOW 360°</b> ISRAEL MALLEBRE</p>	<p><b>DALLE 17:00 ALLE 17:45</b> <b>KETTLEBELL CIRCUIT TRAINING</b> SANDRO ROBERTO E FRANCESCO CIRACÌ</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

### CORSI DI PRE TRAINING

<p><b>DALLE 11.00 ALLE 12.30</b> <b>FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY</b> DOCENTE: LUCA DALSENSO</p>	<p><b>DALLE 13.30 ALLE 15.00</b> <b>BARBELL &amp; KETTLEBELL TRAINING ACADEMY</b> DOCENTE: LUCA DALSENSO</p>	<p><b>DALLE 14.00 ALLE 15.30</b> <b>KALISTHENICS</b> DOCENTI: FEDERICO FIGNAGNANI E ANDREA NEYROZ</p>	<p><b>DALLE 12.00 ALLE 13.30</b> <b>PILATES E SCOLIOSI CON IL SUPPORTO DEL REFORMER E GRANDI ATTREZZI</b> DOCENTE: STEFANIA GIULIANI</p>	<p><b>DALLE 15.45 ALLE 17.15</b> <b>SPINE CORRECTOR: INTEGRAZIONE AL PILATES MATWORK</b> DOCENTE: ELISABETTA CINELLI</p>	<p><b>DALLE 13.00 ALLE 14.30</b> <b>DAL FITNESS AL PERSONAL TRAINER</b> DOCENTE: PAOLO ROCCUZZO</p>
--	--	---	--	--	---

### INCONTRI GRATUITI

in collaborazione con ASSOSPORT  
**DALLE 11.00 ALLE 12.00**  
**IL FUTURO DEL FITNESS: COME SONO CAMBIATI GLI UTENTI E LE PROPOSTE DELLE PALESTRE**  
RELATORI: GIANLUCA SCAZZOSI, VIVIANA FABOZZI E MARCO MELI

LEZIONI DI TESSUTI AEREI	LEZIONI CON AMACHE	LEZIONI DI FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT	LEZIONI DI PILATES & POSTURAL	LEZIONI DI FUNCTIONAL & BODY WEIGHT	LEZIONI DI KALISTHENICS	LEZIONI DI YOGA	LEZIONI CON USO DI CUFFIE E MUSICA	LEZIONI CON USO DI CUFFIE	DIRETTA LIVE LEZIONI IN INSTAGRAM
--------------------------	--------------------	---	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	-----------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

## LEZIONI GRATUITE

LEZIONI A NUMERO CHIUSO CON **INGRESSO LIBERO**, PREVIO REGISTRAZIONE  
 Per tutti i partecipanti in omaggio un buono sconto di € 50 per l'acquisto di corsi federali

**SABATO 4 GIUGNO 2022**

<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b>  <b>AERIAL WORKOUT</b>  <b>2° LIVELLO</b>                  MICHELA BELLETTI                  Un allenamento total body con i tessuti aerei adatto a tutti</p>	<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b>  <b>STEP &amp; BODYWEIGHT 2.0</b>                  FABIO AMANTE                  E MARCO DELLA PRIMAVERA</p>	<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b>  <b>CALISTHENIC WARM UP E</b>  <b>ATTEGGIAMENTI CORPOREI</b>                  MARCO MAZZESI</p>	<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b>  <b>MIXED EQUIPMENT CIRCUIT</b>  <b>REFORMER, SPINE CORRECTOR</b>  <b>&amp; WUNDA CHAIR</b>                  FRANCESCA SCAGLIOLA</p>
<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b>  <b>CARDIO FLYING CIRCUIT</b>                  VIVIANA FABOZZI</p>	<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b>  <b>PILATES "IN COMBO"</b>                  SARA SERGI E MICHELE MANCA                  Lezione di livello intermedio: messa in sfida nel mantenimento dell'equilibrio statico e dinamico dall'uso alternato di roller e softball</p>	<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b>  <b>MUSCLE UP</b>                  FEDERICO NEYROZ</p>	<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b>  <b>SPINE CORRECTOR</b>                  ELISABETTA CINELLI</p>
<p><b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b>  <b>STRATEGIE DI ALLENAMENTO</b>  <b>AEREO PER ISTRUTTORI DI</b>  <b>BABY FITNESS</b>                  MELISSA RODA</p>	<p><b>SPECIAL GUEST</b>  <b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b>  <b>BODY WEIGHT FLOW 360°</b>                  ISRAEL MALLEBRE</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b>  <b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b>  <b>CIRCUIT TRAINING</b>  <b>"SPINTA E TRAZIONE"</b>                  ALL KALISTHENIC TEAM</p>	<p><b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b>  <b>WUNDA CHAIR</b>  <b>"BASIC WORKOUT"</b>                  FEDERICO SEVERI</p>
<p><b>DALLE 13:30 ALLE 15:00</b>  <b>ESIBIZIONE TEAM TESSUTI</b>  <b>AEREI &amp; PRATICA</b>                  MICHELA BELLETTI</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b>  <b>DALLE 13:30 ALLE 14:15</b>  <b>PILATES CONTRO FITNESS</b>                  ELISABETTA CINELLI                  È in arrivo una "nuova era"</p>	<p><b>DALLE 13:30 ALLE 14:15</b>  <b>BARBELL</b>  <b>"TRADITIONAL TRAINING"</b>                  SALVATORE DE MATTEIS                  E MANUELA DI MAIO</p>	<p><b>PRE-TRAINING</b>  <b>DALLE 13:30 ALLE 15:00</b>  <b>PILATES E SCOLIOSI CON IL</b>  <b>SUPPORTO DEL REFORMER E</b>  <b>GRANDI ATTREZZI</b>                  STEFANIA GIULIANI</p>
<p><b>DALLE 15:30 ALLE 16:15</b>  <b>PILATES AEREO</b>  <b>"FOR STABILITY"</b>                  FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>DALLE 14:30 ALLE 15:15</b>  <b>TONE UP FUSION</b>                  DAVIDE IMPALLOMENI, VIVIANA FABOZZI E MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 14:30 ALLE 15:15</b>  <b>BODYWEIGHT &amp; ANIMAL</b>  <b>TRAINING</b>                  ANTONINO LEONE, GIANLUCA GASPARO, DAVIDE GARZARELLA E FABIO AMANTE</p>	<p><b>DALLE 14:30 ALLE 15:15</b>  <b>REFORMER</b>  <b>"SPYRAL YOUR SPINE"</b>                  FRANCESCA SCAGLIOLA</p>
<p><b>DALLE 16:30 ALLE 17:15</b>  <b>TOTAL BODY RECOVERY</b>  <b>IN SUSPENSION</b>                  VIVIANA FABOZZI</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b>  <b>SPECIAL GUEST</b>  <b>DALLE 15:30 ALLE 16:15</b>  <b>TOTAL BODY CONDITIONING,</b>  <b>ALLENAMENTO AL FEMMINILE</b>                  SARA VENTURA</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b>  <b>DALLE 15:30 ALLE 16:15</b>  <b>FUNCTIONAL BODY BUILDING</b>                  SANDRO ROBERTO, MANUELA DI MAIO E FABIO CASTRINUOVO</p>	<p><b>DALLE 15:30 ALLE 16:15</b>  <b>REFORMER</b>                  ELISABETTA CINELLI</p>
<p><b>LAURETANA</b> NELLE LEZIONI CONTRASSEGNALE CON QUESTO LOGO <b>IN OMAGGIO</b> AI PRIMI 30 PARTECIPANTI UNA T-SHIRT DELLO SPONSOR</p>		<p><b>DALLE 16:30 ALLE 17:15</b>  <b>KETTLEBELL</b>  <b>"TRAINING FOR STRENGTH"</b>                  SANDRO ROBERTO E FRANCESCO CIRACI</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

### CORSI DI PRE TRAINING

**DALLE 13.00 ALLE 14.30**  
**FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY**  
 DOCENTI: LUCA DALSENSO E SANDRO ROBERTO

**DALLE 16.30 ALLE 18.00**  
**FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY**  
 DOCENTE: LUCA DALSENSO

**DALLE 13.30 ALLE 15.00**  
**PILATES E SCOLIOSI CON IL SUPPORTO DEL REFORMER E GRANDI ATTREZZI**  
 DOCENTE: STEFANIA GIULIANI

**DALLE 15.00 ALLE 16.30**  
**PILATES MATWORK**  
 DOCENTE: SARA SERGI

**DALLE 10.00 ALLE 11.30**  
**DAL FITNESS AL PERSONAL TRAINER**  
 DOCENTE: MATTIA RAVAGLI

- LEZIONI DI TESSUTI AEREI
- LEZIONI CON AMACHE
- LEZIONI DI FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT
- LEZIONI DI PILATES & POSTURAL
- LEZIONI DI FUNCTIONAL & BODY WEIGHT
- LEZIONI DI KALISTHENICS
- LEZIONI DI YOGA
- LEZIONI CON USO DI CUFFIE E MUSICA
- LEZIONI CON USO DI CUFFIE
- DIRETTA LIVE LEZIONI IN DIRECTA LIVE INSTAGRAM

## LEZIONI GRATUITE

LEZIONI A NUMERO CHIUSO CON **INGRESSO LIBERO**, PREVIO REGISTRAZIONE  
Per tutti i partecipanti in omaggio un buono sconto di € 50 per l'acquisto di corsi federali

**DOMENICA 5 GIUGNO 2022**

<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b> <b>TOTAL BODY AEREO FOR FUN</b> VIVIANA FABOZZI</p>	<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b> <b>WARM UP &amp; MOBILITY</b> ANDREA NEYROZ</p>	<p><b>DALLE 10:30 ALLE 11:15</b> <b>FUNCTIONAL TRAINING "TRADITIONAL WORKOUT"</b> SANDRO ROBERTO, SALVATORE DE MATTEIS E MANUELA DI MAIO</p>	<p><b>DALLE 11:00 ALLE 11:45</b> <b>MIXED EQUIPMENT CIRCUIT REFORMER, SPINE CORRECTOR &amp; WUNDA CHAIR</b> FRANCESCA SCAGLIOLA</p>
<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b> <b>SEQUENZA HIPLOCK 2° LIVELLO</b> MICHELA BELLETTI Una routine per affinare la tecnica del Hip Lock adatta agli istruttori di tessuti aerei di 1° livello</p>	<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b> <b>DANCE CONDITIONING</b> ROBERTA BROGLIA &amp; MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 11:30 ALLE 12:15</b> <b>FRONT LEVER E PLANCHE</b> FEDERICO FIGNAGNANI, ANDREA NEYROZ E MARCO MAZZESI</p>	<p><b>DALLE 12:00 ALLE 12:45</b> <b>SPINE CORRECTOR "CORE &amp; BOOTY"</b> VIVIANA FABOZZI</p>
<p><b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b> <b>PILATES AEREO "BALANCE ROUTINE"</b> FEDERICO SEVERI</p>	<p><b>SPECIAL GUEST</b> <b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b> <b>FUNCTIONAL BODY POWER</b> GIORGIO RADICI</p>	<p><b>DALLE 12:30 ALLE 13:15</b> <b>BODYWEIGHT VS KETTLEBELL "MOBILITY VS STRENGTH"</b> SANDRO ROBERTO, FRANCESCO CIRACÌ E ANTONINO LEONE</p>	<p><b>DALLE 13:00 ALLE 13:45</b> <b>REFORMER "SPYRAL YOUR SPINE"</b> FRANCESCA SCAGLIOLA</p>
<p><b>DALLE 13:30 ALLE 14:15</b> <b>TOTAL BODY AEREO "FUSION STYLE"</b> MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 13:30 ALLE 14:15</b> <b>PILATES "DIFFERENZE DI GENERE"</b> SARA SERGI E MICHELE MANCA Gli esercizi codificati del Pilates adattati alla flessibilità e l'armonia della donna e la forza e la resistenza dell'uomo per un allenamento a 360°</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b> <b>SPECIAL GUEST</b> <b>DALLE 13:30 ALLE 14:30</b> <b>LE BASI DEL FREESTYLE</b> GIACOMO COJANIZ</p>	<p><b>DALLE 14:00 ALLE 14:45</b> <b>REFORMER "BASIC WORKOUT"</b> FEDERICO SEVERI</p>
<p><b>DALLE 14:30 ALLE 15:30</b> <b>ESIBIZIONE TEAM TESSUTI AEREI &amp; PRATICA</b> MICHELA BELLETTI</p>	<p><b>DIRETTA LIVE</b> <b>SPECIAL GUEST</b> <b>DALLE 14:45 ALLE 15:30</b> <b>X - TOTAL BODY WORKOUT</b> GIORGIO RADICI, VIVIANA FABOZZI E MELISSA RODA</p>	<p><b>DALLE 14:30 ALLE 15:15</b> <b>ALLENAMENTI AL FEMMINILE NEL CALISTHENIC</b> DEBORAH CARONE E FEDERICO FIGNAGNANI</p>	
	<p><b>DALLE 15:45 ALLE 16:30</b> <b>PILATES ELASTIBAND &amp; SOFTBALL INTEGRATED</b> MICHELE MANCA Per un allenamento sinergico e bilanciato</p>	<p><b>DALLE 15:30 ALLE 16:15</b> <b>FUNCTIONAL MIXED CIRCUIT</b> FRANCESCO CIRACÌ E SALVATORE DE MATTEIS</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

**LAURETANA** NELLE LEZIONI CONTRASSEGNALE CON QUESTO LOGO **IN OMAGGIO** AI PRIMI 30 PARTECIPANTI UNA T-SHIRT DELLO SPONSOR

### CORSI DI PRE TRAINING

**DALLE 11.00 ALLE 12.30**  
**BODYWEIGHT & ANIMAL TRAINING ACADEMY**  
DOCENTE: LUCA DALSENSO

**DALLE 13.00 ALLE 14.30**  
**FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT**  
DOCENTE: VIVIANA FABOZZI

**DALLE 15.00 ALLE 16.00**  
**PREPARATORE ATLETICO**  
DOCENTE: SANDRO ROBERTO

- LEZIONI DI TESSUTI AEREI
- LEZIONI CON AMACHE
- LEZIONI DI FITNESS GROUP & TOTAL BODY WORKOUT
- LEZIONI DI PILATES & POSTURAL
- LEZIONI DI FUNCTIONAL & BODY WEIGHT
- LEZIONI DI KALISTHENICS
- LEZIONI DI YOGA
- LEZIONI CON USO DI CUFFIE E MUSICA
- LEZIONI CON USO DI CUFFIE
- DIRETTA LIVE LEZIONI IN DIRECTA LIVE INSTAGRAM