

DOMENICA 1 GIUGNO

Le lezioni contrassegnate con PRENOTA

sono a numero chiuso e prenotabili cliccando direttamente sopra la lezione in programma

| PERSONAL TRAINER<br>FITNESS BODY BUILDING                                                                                                                                                                                                                                                                                      | FUNCTIONAL<br>CALISTHENICS • MOBILITY                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                | OPEN CLASS                                                                                                                                                                                                                                                     | AMACHE                                                                                                                                                                                                | TESSUTO<br>E CERCHIO                                                                                                                     | PILATES APPARATUS                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.00-11.50<br><b>CIRCUITO UPPER BODY</b><br><i>Giacomo Piscopo</i><br>Allenamento a station per allenare il distretto superiore con macchine isotoniche e pesi liberi                                                                                                                                                         | 10.30-11.15<br><b>E.M.O.M<br/>WORKOUT</b><br><i>Fabio Amante &amp; Team</i><br>L'alta intensità allenata in modo "fun & strong"                                               | 10.30-11.15<br><b>CALISTHENICS<br/>ADVANCE</b><br><i>Federico Fignagnani e Antonella Raciti</i><br>Mobilità e prevenzione degli infortuni                                      | 10.30-11.15<br><b>PILATES A COPPIE FOR<br/>STRENGTH</b><br><i>Massimo Alampi e Orietta Gazzetto</i><br>Lezione bilanciata e fluida con un accento in più sugli esercizi di forza                                                                               | 10.30-11.15<br><b>T.B.W. &amp; YOGA<br/>AEREO</b><br><i>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</i><br>L'essenza delle due discipline integrate nel body & mind aereo                                        | 10.30-11.15<br><b>PRATICA E<br/>APPROCCIO AL<br/>CERCHIO</b><br><i>Michela Belletti</i><br>Lezione adatta ai principianti e agli amatori | 10.30-11.30<br><b>LO SPINE,<br/>IL ROLLER ED IL<br/>PIEDE</b><br><i>Elisabetta Cinelli</i><br>Una triade vincente che regala all'insegnante nuovi approcci, punti di partenza, stimoli, goals e chiavi di lettura.<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES<br><br><b>PRENOTA</b> | 10.30-11.30<br><b>REFORMER</b><br><i>Michele Manca</i><br>Anche superati i 65 anni è consigliato svolgere attività fisica con esercizi di rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio per conservare le abilità fisiche e prevenire le cadute<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER<br><br><b>PRENOTA</b> |
| 12.00-12.50<br><b>TRIADE DELL'ATLETA</b><br><i>Domenico Berni</i><br>La pratica di una scheda specifica per l'atleta al femminile                                                                                                                                                                                              | 11.30-12.15<br><b>COSTRUZIONE<br/>DELLA PLANCHE</b><br><i>Salvatore De Matteis</i><br>Analisi e pratica della progressione pedagogica                                         | 11.30-12.15<br><b>NEW FREE BODY<br/>FLOW</b><br><i>Melissa Roda</i><br>T.B.W. a corpo libero: dagli schemi motori alle abilità motorie                                         | 11.30-12.15<br><b>SOFT-BALL FOR CORE</b><br><i>Davide Impallomeni</i><br>Allenamento posturale per il core con la soft-ball applicando diverse strategie: irradiazione over-flow, agonista/antagonista, stabilizzazioni con variazioni posturali e molto altro | 11.30-12.30<br><b>PILATES AEREO E RING</b><br><i>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</i><br>Come organizzare una lezione di pilates aereo in duetto<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI<br><b>PRENOTA</b>      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13.00-14.00<br><b>SMITH MACHINE,<br/>MULTIFUNCTION E<br/>LANDMINE PER UNO<br/>STUDIO PT AL TOP</b><br><i>Mirko Orrù e Giacomo Piscopo</i><br>Equipaggiamento contenuto, ma altamente versatile per piccoli studi pt / home gym. Proporre una sessione di allenamento impiegando questi strumenti<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI | 12.30-13.15<br><b>UNCONVENTIONAL<br/>CORE TRAINING &amp;<br/>STABILITY</b><br><i>Luca Dalseno</i><br>Esercizi non convenzionali per il core                                   | 12.30-13.15<br><b>POWER STREET<br/>LIFTING</b><br><i>Federico Fignagnani</i><br>Allenamento degli esercizi fondamentali della disciplina                                       | 12.30-13.15<br><b>PILATES ADVANCED CLASS X<br/>BALANCE</b><br><i>Elisabetta Cinelli</i><br>Dallo standing al floor work... e viceversa. Come la reazione di sostegno prepara al lavoro a terra e viceversa. New vision!!!!                                     | 12.45-13.30<br><b>T.B.W. AEREO</b><br><i>Orietta Gazzetto</i><br>Una routine di condizionamento top - down - core                                                                                     | 12.30-13.15<br><b>PRATICA E<br/>APPROCCIO AL<br/>CERCHIO</b><br><i>Michela Belletti</i><br>Lezione adatta ai principianti e agli amatori | 11.40-12.25<br><b>REFORMER<br/>ESSENTIAL</b><br><i>Francesca Scagliola</i><br>Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare al Reformer o che vogliono ripassare le basi, partendo dal settaggio di molle, footbar e raiser e iniziando a conoscere gli esercizi fondamentali | 11.30-12.15<br><b>WUNDA CHAIR</b><br><i>Federico Severi</i><br>Apprendiamo le basi della wunda chair attraverso esercizi semplici adatti a tutti gli amatori dei grandi attrezzi                                                                                                                                        |
| 14.10-15.00<br><b>ISOTONIC CIRCUIT TRAINING</b><br><i>Emmanuele Rossi</i>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                               | 13.30-14.15<br><b>CORE TRAINING<br/>ADVANCE</b><br><i>Sandro Roberto</i><br>Attraverso i piccoli attrezzi analizzeremo dei workout per enfatizzare il lavoro sul core training | 13.30-14.15<br><b>CREATIVITY<br/>WITH A BLOCK</b><br><i>Sara Sergi</i><br>L'utilizzo del mattoncino negli esercizi preparatori del pilates. Guida alla propiocezione, sfida al controllo                                                                       | 13.45-14.30<br><b>PILATES AEREO IN<br/>CIRCUIT</b><br><i>Orietta Gazzetto</i><br>Il bilanciamento delle catene muscolari                                                                              | 13.30-14.15<br><b>PRATICA E<br/>APPROCCIO AL<br/>CERCHIO</b><br>Lezione adatta ai principianti e agli amatori                            | 12.40-13.40<br><b>REFORMER WITH PROPS</b><br><i>Viviana Fabozzi</i><br>La versatilità dei piccoli attrezzi per arricchire il repertorio tradizionale del reformer<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER<br><br><b>PRENOTA</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 15.10-16.00<br><b>ALLENAMENTO SPECIFICO<br/>DEI PRINCIPALI PUNTI<br/>CRITICI NELLA DONNA</b><br><i>Mattia Ravagli</i>                                                                                                                                                                                                          | 15.30-16.15<br><b>GYMBAG</b><br><i>Giacomo Piscopo</i><br>I piccoli attrezzi essenziali per il personal trainer per un più alto livello di personalizzazione dell'allenamento | 14.30-15.15<br><b>KETTLEBELL</b><br><i>Nicola Comini</i><br>Il metodo EMOM per alternare l'allenamento di tutti gli schemi motori                                              | 14.30-15.15<br><b>DYNAMIC YOGA</b><br><i>Rita Babini</i><br>La respirazione guida la sequenza in un flow morbido e continuo senza interruzioni. Il focus è rappresentato dall'allungamento della catena cinetica posteriore e dalla mobilità coxo-femorale     | 14.45-15.45<br><b>FLYING BODY TRAINING</b><br><i>Viviana Fabozzi</i><br>Come integrare il T.B.W. e il pilates aereo in una lezione fluida e allenante<br><br>LEZIONE PER INSEGNANTI<br><b>PRENOTA</b> | 14.30-15.15<br><b>PRATICA E<br/>APPROCCIO AL<br/>CERCHIO</b><br>Lezione adatta ai principianti e agli amatori                            | 13.55-14.40<br><b>REFORMER FOR BEGINNERS</b><br><i>Federico Severi</i><br>Gli esercizi base del reformer per una lezione allenante, divertente e adatta a tutti                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16.10-17.00<br><b>LAT MACHINE</b><br><i>Mirko Orrù</i><br>Analisi pratica delle principali variazioni per allenare lo schema pull alla lat machine                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                | 15.30-16.15<br><b>PILATES SYNC &amp; STRENGTH</b><br><i>Eliza Ana Muresan</i><br>Lezione sulla coordinazione e l'allungamento da svolgere in coppia attraverso la sinergia di movimenti combinati                                                              | 16.00-16.45<br><b>PILATES AEREO</b><br><i>Orietta Gazzetto</i><br>Gli esercizi base del pilates per migliorare la mobilità della colonna, delle anche e delle spalle                                  |                                                                                                                                          | 14.55-15.40<br><b>SPINE CORRECTOR ESSENTIAL</b><br><i>Francesca Scagliola</i><br>Una lezione per coloro che si vogliono avvicinare allo Spine Corrector o che vogliono ripassare gli esercizi base                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY  
AULA  
MASTER

AULA FORMAZIONE FIF PAD. B2

PER TUTTI COLORO CHE SONO IN POSSESSO DEL TESSERINO TECNICO IL MASTER È VALEVOLE COME AGGIORNAMENTO TECNICO E PREVEDE IL RILASCIO DEL DIPLOMA EFA IN OMAGGIO



DOMENICA 1 GIUGNO  
11.00-12.30  
BLOOM:  
LA MEDITAZIONE FEMMINILE  
Felicia Cigorescu

**PRENOTA**