

### GIOVEDÌ 29 MAGGIO

Le lezioni contrassegnate con **PRENOTA**

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

<p><b>PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING</b></p> <p>10.40-11.30 <b>ISOTONIC CIRCUIT</b> <i>Emmanuele Rossi</i> Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche</p> <p>11.45-12.45 <b>ALLENAMENTO SPECIFICO PER GRAN PETTORALE</b> <i>Mattia Ravagli</i> Strategie e tecniche applicate agli esercizi specifici per il "petto" <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>	<p><b>FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY</b></p> <p>10.30-11.15 <b>MUSCLE UP LE BASI</b> <i>Federico Fignagnani</i> Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill</p> <p>11.30-12.15 <b>HYBRID TRAINING</b> <i>Luca Dalseno</i> Stabilità e core training, come allenarli seguendo il sistema hybrid training</p> <p>11.30-12.15 <b>CALISTHENICS BASIC</b> <i>Antonella Raciti e Federico Fignagnani</i> Fondamenti per creare una lezione adatta ai principianti</p> <p>12.30-13.15 <b>KETTLEBELL FOR BEGINNERS</b> <i>Emmanuele Rossi</i> Sequenze di allenamento total body per impostare le basi del kettlebell training</p>	<p><b>OPEN CLASS</b></p> <p>10.30-11.15 <b>FROM THE GROUND TO THE SKY</b> <i>Melissa Roda</i> Dal Floorwork (elementi al suolo) a movimenti in stazione eretta fluidi e ampi</p> <p>11.30-12.15 <b>TOTAL BODY - TOP DOWN CORE</b> <i>Marica Bodi</i> Circuito misto con elastiband e bottigliette Lauretana per un allenamento divertente e ready to use</p> <p>12.30-13.15 <b>FIT GAME IN ACTION</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Una lezione interattiva all'insegna del benessere e del divertimento con l'utilizzo di un elastiband per un obiettivo cardio tono</p>	<p><b>AMACHE</b></p> <p>11.30-12.15 <b>CORE AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Le strategie dell'allenamento aereo applicate al rinforzo del core</p> <p>12.30-13.15 <b>PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Una routine base adatta a tutti per farsi cullare in totale avvolgimento</p>	<p><b>TESSUTO E CERCHIO</b></p> <p>10.00-11.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti</p> <p>12.30-13.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti</p>	<p><b>PILATES APPARATUS</b></p> <p>11.00-12.00 <b>PILATES EQUIPMENT CIRCUIT</b> <i>Federico Severi</i> Per insegnanti di matwork che cercano un primo approccio al lavoro con le macchine <b>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</b> <b>PRENOTA</b></p> <p>12.30-13.30 <b>SPINE CORRECTOR: PRINCIPI TRADIZIONALI</b> <i>Valentina Riva</i> Lezione con lo Spine Corrector incentrata su concentrazione, controllo e centralizzazione <b>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</b> <b>PRENOTA</b></p> <p>14.00-14.40 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Federica Vignoli</i> Una lezione base con la chair adatta ai principianti</p> <p>13.45-14.45 <b>REFORMER CON METRONOMO</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Come allenare la coordinazione neuromuscolare integrando il repertorio del reformer al ritmo del metronomo <b>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES MATWORK E/O REFORMER</b> <b>PRENOTA</b></p>
<p>15.10-16.00 <b>GRAN DORSALE IN CIRCUITO</b> <i>Francesco Colletta</i> Un circuito con pesi liberi e macchine isotoniche per allenare il gran dorsale</p> <p>15.40-16.40 <b>ALLENAMENTO SPECIFICO PER I GLUTEI</b> <i>Mattia Ravagli</i> Allenamenti e tecniche per la definizione dei glutei <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>	<p>13.30-14.15 <b>CALISTHENICS BODY BUILDING</b> <i>Federico Fignagnani e Enrico Boattini</i> Costruzione di vari distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero</p> <p>14.30-15.15 <b>KETTLEBELL COMPLEX</b> <i>Luca Dalseno e Emmanuele Rossi</i> Routine di allenamento in questo stile pronte all'uso</p> <p>15.30-16.15 <b>HANDBALANCE</b> <i>Federico Fignagnani</i> Esercizi per migliorare l'equilibrio in verticale</p> <p>16.30-17.15 <b>CIRCUIT "IN FUNCTIONAL"</b> <i>Francesco Colletta</i> Come combinare in modo funzionale e continuo gli esercizi con il kettlebell e del bodyweight specifici per gambe e glutei</p>	<p>13.30-14.15 <b>MATWORK: PILATES FLOW</b> <i>Valentina Riva</i> Transizioni fluide e allenanti per passare da un esercizio all'altro creando ritmo</p> <p>14.30-15.15 <b>HI-LO FUNCTIONAL</b> <i>Melissa Roda</i> La combinazione in chiave coreografata degli esercizi a corpo libero specifici per la coordinazione e l'equilibrio</p> <p>15.30-16.15 <b>ROLLER FLUID AND STRONG</b> <i>Sara Sergi</i> Lezione di pilates con l'ausilio del roller per lavorare sulla stabilità in fluidità del movimento</p> <p>16.30-17.15 <b>STRETCHING WITH ELASTIBAND</b> <i>Melissa Roda e Federico Severi</i></p>	<p>13.30-14.15 <b>TOTAL BODY AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> I principi dell'allenamento funzionale in una routine con le amache</p> <p>14.30-15.15 <b>CIRCUITO PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Lezione aerea organizzata in un circuito spot con le pause in posizione invertita</p> <p>15.30-16.15 <b>GAG AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> L'aspetto più funzionale della pratica con le amache per un lavoro mirato su glutei, addominali e gambe</p> <p>16.30-17.15 <b>CIRCUIT AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i></p>	<p>14.00-15.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti</p> <p>15.30-16.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti</p>	<p>15.00-15.40 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Federico Severi</i> Una routine fluida per imparare a costruire le basi del reformer training</p> <p>16.00-16.40 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Martina Semino</i> Come strutturare una lezione base dal warm up al cool down con il solo utilizzo del box</p> <p>15.00-15.40 <b>WUNDA FOR BEGINNER</b> <i>Federica Vignoli</i> Una lezione base con la chair adatta ai principianti</p> <p>16.00-16.40 <b>SPINE</b> <i>Valentina Riva</i> Una lezione allo spine per un allenamento efficace per il core</p>

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



GIOVEDÌ 29 MAGGIO  
11.45-13.15

**SEATED TRAINING: IL FITNESS È PER TUTTI**  
*Melissa Roda*

**PRENOTA**



GIOVEDÌ 29 MAGGIO  
13.30-15.00

**LOMBALGIA E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI**  
*Sara Sergi e Mattia Ravagli*

**PRENOTA**



GIOVEDÌ 29 MAGGIO  
15.30-16.30

**PILATES REFORMER WITH ELASTIBAND ON THE MAT**  
*Viviana Fabozzi*

**PRENOTA**