

SABATO 31 MAGGIO

Le lezioni contrassegnate con **PRENOTA**

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

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO E CERCHIO	PILATES APPARATUS	
10.45-11.45 POWER BUILDING E BODY BUILDING <i>Mirko Orrù e Paolo Roccuzzo</i> L'esame delle due discipline a confronto attraverso l'analisi dei rispettivi punti di forza LEZIONE PER INSEGNANTI	10.30-11.15 FLEXIBILITY <i>Federico Fignagnani</i> La mobilità e flessibilità per gestire al meglio l'allenamento calistenico	10.30-11.15 POWER CLEAN <i>Nicola Comini</i> Progressione di apprendimento: analisi di ogni fase dell'esercizio	10.30-11.15 STRONGER TOGETHER: PILATES PER LA GRAVIDANZA DI COPPIA <i>Michela Manca e Eliza Ana Muresan</i> Una lezione in cui il supporto e la connessione tra i partner è al 1° posto	10.30-11.15 FLEXIBILITY AEREO <i>Tiziana Meschisi</i> Come sfruttare le peculiarità dell'amaca per il miglioramento della flessibilità		10.30-11.30 WUNDA CHAIR SPLIT PEDAL <i>Valentina Riva</i> Analisi e pratica dei principali esercizi con lo split pedal LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA	10.30-11.10 REFORMER FOR BEGINNER <i>Massimo Alampi</i> Pratica degli esercizi del repertorio base per allenare tutte le catene muscolari
12.00-12.50 ALLENAMENTO SPECIFICO PER GLUTEI <i>Mattia Ravagli</i> Strategie e tecniche d'intensità applicate ai principali esercizi per i glutei	11.30-12.15 H2H KETTLEBELL TRAINING <i>Sandro Roberto</i> Tre modalità di allenamento con un kettlebell	11.30-12.15 FRONT LEVER TRAINING <i>Enrico Boattini</i> Studio tecnico della skill: potenziamento specifico e requisiti	11.30-12.15 TOTAL BODY RING <i>Melissa Roda e Francesco Maenza</i> Total Body Workou musicale con l'uso del ring	11.30-12.30 POWER YOGA AEREO <i>Emanuel Vetro</i> Strength, stretch & balance per aumentare le principali capacità motorie LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA	11.30-12.15 TESSUTI AEREI <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	11.40-12.20 SPINE CORRECTOR <i>Clarissa David</i> Sequenze di warm up ready to use per una preparazione alla fase centrale "total body"	11.30-12.30 REFORMER PER TEACHERS <i>Elisabetta Cinelli</i> I meridiani miofasciali e la loro attivazione studiati sul macchinario più famoso di J. Pilates LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER PRENOTA
13.00-14.00 REVIEW SULLE PRINCIPALI TECNICHE DI IPERTROFIA <i>Domenico Berni</i> LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.15 HYBRID TRAINING #4 <i>Luca Dalseno</i> Ipertrofia e programmazione seguendo il sistema Hybrid	12.30-13.15 SERIES OF 5, DAL CLASSICO AL CONTEMPORANEO <i>Sara Sergi</i> Variazioni e rivisitazioni dei 5 esercizi classici del pilates focalizzati sul core. Lezione avanzata	12.45-13.30 CIRCUIT TOTAL BODY <i>Orietta Gazzetto</i> Il condizionamento muscolare "aereo" organizzato in un circuito all'unisono	13.00-14.00 TESSUTI AEREI <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	12.40-13.15 WUNDA CHAIR <i>Anita Trimarchi</i> Una lezione base per introdurre una classe di livello principiante		
14.10-15.00 ALLENAMENTO SPECIFICO PER DELTOIDI <i>Mattia Ravagli</i> Come valorizzare i deltoidi	13.30-14.15 PLANCHE TRAINING <i>Federico Fignagnani</i> Tecnica e preparazione fisica per raggiungere la skill	13.30-14.15 BODY POWER HYPERTROPHY <i>Sandro Roberto e Salvatore De Matteis</i> Allenare l'ipertrofia con gli esercizi del BBe KB training	13.30-14.15 FUNCTIONAL STEP <i>Fabio Amante, Francesco Maenza, Francesco Colletta e Marica Bodi</i> Le più accattivanti variazioni coreografiche integrate agli esercizi di potenziamento più funzionali	13.45-14.30 T.B.W. & PILATES AEREO FUSION <i>Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi</i> L'alternanza in chiave "flow" di sequenze di T.B.W. e Pilates aereo	15.00-16.00 TESSUTI AEREI DOUBLE <i>Michela Belletti</i> Pratica ai tessuti aerei LEZIONE PER INSEGNANTI	13.30-14.10 SPINE CORRECTOR & ROLLER <i>Massimo Alampi</i> Lavoro con il roller per aumentare il rinforzo delle catene muscolari	13.00-14.00 REFORMER FLOW <i>Federico Severi</i> Lezione fluida con esercizi collegati da transizioni LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER PRENOTA
15.10-16.00 TECNICHE DI ALTA INTENSITÀ IN SALA PESI <i>Sandro Roberto</i> Analisi ed esempi pratici delle principali tecniche d'intensità per l'ipertrofia	14.30-15.15 TWO TRAINING <i>Luca Dalseno e Emmanuele Rossi</i> Allenamento sfida-divertimento a coppie	14.30-15.15 CALISTHENICS WARM UP <i>Antonella Raciti</i> Sequenze ready to use per preparare il corpo alle skill di livello base	14.30-15.15 PILATES ADVANCED ROUTINE MADE IN <i>Elisabetta Cinelli, Federico Severi, Nicola, Domenico, Lorenzo</i> Classe musicale con nuove transizioni, combinazioni, creatività e sorpresa finale	14.45-15.30 T.B.W. AEREO <i>Oriana Gazzetto</i> I fondamentali del Total Body Aereo per principianti		14.20-15.20 WUNDA CHAIR <i>Clarissa David</i> Allenare la forza degli arti inferiori senza perdere il focus sui principi tradizionali	14.10-14.50 REFORMER CORE TRAINING <i>Anita Trimarchi</i> Come impostare gli esercizi per il torchio addominale in una classe di livello base
16.10-17.00 CIRCUIT IN SALA PESI <i>Emmanuele Rossi</i> L'allenamento isotonico total body organizzato in un circuito a stazioni	15.20-16.00 FUNCTIONAL PYRAMIDAL <i>Fabio Amante</i> Lavoro con intensità e volume crescente	15.20-16.10 HANDSTAND PUSH UP <i>Federico Fignagnani</i> Preparare la forza di spinta verticale e raggiungere la skill	15.20-16.05 FUNCTIONAL ROLLER WORKOUT <i>Davide Impallomeni & Marica Bodi</i> Ginnastica a corpo libero e/o con l'ausilio del roller con obiettivi funzionali specifici per un allenamento globale integrato	15.45-16.30 PILATES AEREO <i>Emanuel Vetro</i> Come enfatizzare in un allenamento aereo i principi tradizionali e posturali del metodo pilates LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA	16.30-17.30 TESSUTI AEREI <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	16.00-16.45 SPINE E SOFT BALL <i>Elisabetta Cinelli</i> Una routine allenante e stimolante che avrà come focus l'overflow delle catene muscolari LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA	15.00-16.00 REFORMER FOR SENIOR <i>Viviana Fabozzi</i> Utilizzare la resistenza e l'assistenza delle molle per aumentare la massa muscolare e la densità ossea senza gravare sulle articolazioni dei soggetti senior LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA
17.10-18.00 DALLA SALA PESI ALL'HOME GYM PER PERSONAL TRAINER <i>Giacomo Piscopo</i> Come sostituire gli esercizi specifici delle macchine isotoniche con i piccoli attrezzi più strategici per una seduta di personal training	16.10-17.10 BODYWEIGHT KIDS <i>Melissa Roda e Luca Dalseno</i> Allenamento a corpo libero per i bambini in età scolare LEZIONE PER INSEGNANTI	16.15 -17.00 PILATES, POSTURALE E PARAMORFISMI <i>Viviana Fabozzi, Giacomo Piscopo e Eliza Ana Muresan</i> Allenamento misto (pilates e posturale) sui principali paramorfismi: scoliosi, ipercifosi dorsale e iperlordosi lombare	16.45-17.30 YOGA AEREO <i>Emanuel Vetro</i> Fluire tra asana e danza			17.00-17.45 WUNDA CHAIR <i>Federico Severi</i> Lezione per il rinforzo del core	16.15-17.00 REFORMER FOR BEGINNER <i>Alice Giuliodori</i> Lezione base per principianti
	17.15-18.00 DALLO STACCO DA TERRA ALLO SWING <i>Nicola Comini</i> Progressione di apprendimento per arrivare dallo stacco da terra con kettlebell fino all'esecuzione dello swing	17.10 -17.55 SIDE BODY WORK <i>Sara Sergi e Clarissa David</i> Lezione dedicata ad allineamento, allungamento e rinforzo delle catene laterali passando dagli esercizi basic agli advanced del metodo					

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



SABATO 31 MAGGIO
11.00-12.30
YOGA WALL
Rita Babini
PRENOTA

SABATO 31 MAGGIO
13.00-14.30
IL RITORNO ALL'ALLENAMENTO DOPO GLI INFORTUNI
Paolo Roccuzzo
PRENOTA

SABATO 31 MAGGIO
14.45-16.15
ORMONI: DALLA PRESTAZIONE ALLA SALUTE E ALLA PSICHE
Marco Neri e Andrea Militello
PRENOTA

SABATO 31 MAGGIO
16.30-18.00
FLOW FASCIALE 2.0
Michele Manca
PRENOTA