

PALCO OLISTICO PILATES & YOGA PAD. A1 AREA W-PRO

TEAM
PILATES &
YOGA
FIF ACADEMY



Massimo Alampi



Rita Babini



Elisabetta Cinelli



Donato De Bartolomeo



Stefania Giuliani



Michele Manca



Gianpiero Marongiu



Sara Sergi



Rita Valbonesi



GARUDA®



Laura Trevisani

GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

10.30 11.20	Sara Sergi CORPO IN ESTENSIONE Lezione volta all'allungamento e rinforzo della catena maestra posteriore
11.30 12.20 <small>LAURETANA</small>	Gianpiero Marongiu ★ PILATES CIRCUIT Il lavoro a circuito consente di strutturare la lezione con un'intensità di esercizio crescente
12.30 13.20 <small>DAMIANO</small>	Stefania Giuliani ✿ PILATES&CORE Sequenze di esercizi che hanno come focus il principio della centralizzazione
13.30 14.20	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli PILATES BARRE Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
14.30 15.20 <small>DAMIANO</small>	Massimo Alampi ✿ PILATES BODY & SOUL Gli esercizi vengono proposti in chiave più "soul" per enfatizzare l'ascolto di se stessi attraverso l'utilizzo della soft ball
15.30 16.20	Elisabetta Cinelli PILATES NEW VISION Dal mermaid alla star... dal più semplice al... più difficoltoso esercizio per la catena laterale passando dal rinforzo dei muscoli sinergici
16.30 17.20 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi & Massimo Alampi ✿ PILATES & MOBILITY La mobilitazione delle anche per aumentare il ROM, migliorare la performance quotidiana e prevenire gli infortuni

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

10.10 11.00 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi ✿ PILATES IN LATERALITÀ Proposta di routine volta a sviluppare la stabilità, flessibilità e forza delle catene laterali passando per tutti gli esercizi cod del pilates in decubito laterale e loro rivisitazioni
11.10 12.00	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli PILATES BARRE Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
12.10 13.00 <small>DAMIANO</small>	Donato De Bartolomeo ✿ YOGA DYNAMIC Le principali posizioni dello Hatha yoga classico in chiave dinamica, arricchite da movimenti fluidi
13.10 14.00 <small>LAURETANA</small>	Massimo Alampi & Sara Sergi ★ IN FRONT OF THE MIRROR Lezione "a specchio" per equilibrare le due laterali del singolo e migliorare la sintonia della coppia
14.10 15.00 <small>DAMIANO</small>	Donato De Bartolomeo ✿ PILATES INTENSIVE TRAINING Lezione avanzata rivolta a tutti coloro che amano il Pilates nella sua forma più intensa ed evoluta
15.10 16.00	Elisabetta Cinelli PILATES ROUTINE DANCE Il lavoro a circuito applicato al lavoro con la musica per il coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare
16.10 17.00 <small>DAMIANO</small>	Massimo Alampi ✿ PILATES SEQUENCY Il metodo dell'addizione può rendere la lezione molto più fluida e regalare una sorta di "coreografia" finale
17.10 18.00	Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani POWER STRETCH Alleniamo equilibrio, forza e flessibilità

SABATO 2 GIUGNO 2018

10.10 11.00	Gianpiero Marongiu STANDING PILATES EVOLUTION Gli esercizi del Matwork traslati in stazione eretta
11.10 12.00 <small>DAMIANO</small>	Rita Valbonesi ✿ GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA: IL SISTEMA SOLARE Genitori e bimbi dialogano attraverso lo yoga
12.10 13.00	Donato De Bartolomeo & Elisabetta Cinelli PILOGA Pilates VS Yoga: il pilates incontra lo yoga
13.10 14.00 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi ✿ CONTROL BALANCE Migliorare il ruolo stabilizzatore del core con esercizi che sfidano l'equilibrio rendendolo uno "stabile disequilibrio"
14.10 15.00	Donato De Bartolomeo HATHA YOGA La pratica dello Yoga ci porta alla realizzazione della consapevolezza fisica ma soprattutto mentale creando armonia ed equilibrio
15.10 16.00 <small>DAMIANO</small>	Elisabetta Cinelli ✿ POSTURAL PILATES CON ELASTIBAND Il Theraband come strumento per allungare o potenziare i fasci muscolari accorciati o allungati, utili al miglioramento posturale
16.10 17.00 <small>LAURETANA</small>	Michele Manca ★ PILATES & NATURAL MOVEMENT Un rinforzo muscolare profondo, connesso a tecniche di flessibilità e mobilità articolare per il movimento naturale
17.10 18.00	Massimo Alampi PILATES FUSION Sequenza di esercizi del repertorio classico legati tra di loro con movimenti "rubati" al Fitness per una lezione fuori dagli schemi

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

10.30 11.20 <small>LAURETANA</small>	Michele Manca & Massimo Alampi ★ PILATES STABILITY & MOBILITY L'importanza della mobilità articolare e della stabilità per la riuscita di una buona performance
11.30 12.20 <small>DAMIANO</small>	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Laura Trevisani ✿ GARUDA® FOUNDATION BARRE Metodo Garuda alla sbarra: allenamento che incorpora la fisicità e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso, le accelerazioni e decelerazioni del ritmo, sono aspetti della qualità del movimento costantemente presenti
12.30 13.20 <small>DAMIANO</small>	Rita Babini ✿ YOGA Coordinazione motoria, allineamento, scarico del peso, controllo del respiro: sono gli elementi che costituiscono i cardini della pratica Hatha Yoga
13.30 14.20 <small>LAURETANA</small>	Laura Trevisani ★ 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
14.30 15.20	Sara Sergi COORDINAZIONE PILATES Lezione sviluppata in circuiti che si intensificano man mano in coordinazione stabilità e velocità di esecuzione

APPROCCIO AI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES "Metodo FIF Academy"

Lezioni gratuite a numero chiuso con prenotazione sul posto / Fornitore e partner



GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu
14.00 14.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	REFORMER Gianpiero Marongiu
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

11.00 11.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	SPINE CORRECTOR Elisabetta Cinelli
14.00 14.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

SABATO 2 GIUGNO 2018

11.00 11.45	SPINE CORRECTOR Elisabetta Cinelli
12.00 12.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	REFORMER + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	CADILLAC Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

11.00 11.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	CADILLAC + WUNDA CHAIR Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	REFORMER Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	SPINE WAVE Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

★ **MOMENTO LAURETANA**

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 50 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Lauretana/FIF

✿ **MOMENTO DAMIANO**

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ✿ in omaggio uno snack bio Damiano

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni