

### DOMENICA 1 GIUGNO

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni