

### GIOVEDÌ 29 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
10.40-11.30 <b>ISOTONIC CIRCUIT</b> Emmanuele Rossi Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche	10.30-11.15 <b>MUSCLE UP LE BASI</b> Federico Fignagnani Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill	10.30-11.15 <b>FROM THE GROUND TO THE SKY</b> Melissa Roda Dal Floorwork (elementi al suolo) a movimenti in stazione eretta fluidi e ampi		10.00-11.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Michela Belletti Lezione adatta ai principianti	11.00-12.00 <b>PILATES EQUIPMENT CIRCUIT</b> Federico Severi Per insegnanti di matwork che cercano un primo approccio al lavoro con le macchine <b>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</b> <b>PRENOTA</b>
11.45-12.45 <b>ALLENAMENTO SPECIFICO PER GRAN PETTORALE</b> Mattia Ravagli Strategie e tecniche applicate agli esercizi specifici per il "petto" <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	11.30-12.15 <b>HYBRID TRAINING</b> Luca Dalseno Stabilità e core training, come allenarli seguendo il sistema hybrid training	11.30-12.15 <b>CALISTHENICS BASIC</b> Antonella Raciti e Federico Fignagnani I fondamenti per creare una lezione adatta ai principianti	11.30-12.15 <b>TOTAL BODY - TOP DOWN CORE</b> Marica Bodi Circuito misto con elastiband e bottigliette Lauretana per un allenamento divertente e ready to use	11.30-12.15 <b>CORE AEREO</b> Tiziana Meschisi Le strategie dell'allenamento aereo applicate al rinforzo del core	12.30-13.30 <b>SPINE CORRECTOR: PRINCIPI TRADIZIONALI</b> Valentina Riva Lezione con lo Spine Corrector incentrata su concentrazione, controllo e centralizzazione <b>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</b> <b>PRENOTA</b>
	12.30-13.15 <b>KETTLEBELL FOR BEGINNERS</b> Emmanuele Rossi Sequenze di allenamento total body per impostare le basi del kettlebell training	12.30-13.15 <b>FIT GAME IN ACTION</b> Viviana Fabozzi Una lezione interattiva all'insegna del benessere e del divertimento con l'utilizzo di un elastiband per un obiettivo cardio tono	12.30-13.15 <b>PILATES AEREO</b> Orietta Gazzetto Una routine base adatta a tutti per farsi cullare in totale avvolgimento	12.30-13.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Michela Belletti Lezione adatta ai principianti	14.00-14.40 <b>WUNDA CHAIR</b> Federica Vignoli Una lezione base con la chair adatta ai principianti
	13.30-14.15 <b>CALISTHENICS BODY BUILDING</b> Federico Fignagnani e Enrico Boattini Costruzione di vari distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero	13.30-14.15 <b>MATWORK: PILATES FLOW</b> Valentina Riva Transizioni fluide e allenanti per passare da un esercizio all'altro creando ritmo	13.30-14.15 <b>TOTAL BODY AEREO</b> Tiziana Meschisi I principi dell'allenamento funzionale in una routine con le amache		13.45-14.45 <b>REFORMER CON METRONOMO</b> Viviana Fabozzi 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>
15.10-16.00 <b>GRAN DORSALE IN CIRCUITO</b> Francesco Colletta Un circuito con pesi liberi e macchine isotoniche per allenare il gran dorsale	14.30-15.15 <b>KETTLEBELL COMPLEX</b> Luca Dalseno e Emmanuele Rossi Routine di allenamento in questo stile pronte all'uso	14.30-15.15 <b>HI-LO FUNCTIONAL</b> Melissa Roda La combinazione in chiave coreografata degli esercizi a corpo libero specifici per la coordinazione e l'equilibrio	14.30-15.15 <b>CIRCUITO PILATES AEREO</b> Orietta Gazzetto Lezione aerea organizzata in un circuito spot con le pause in posizione invertita	14.00-15.00 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Michela Belletti Lezione adatta ai principianti	15.00-15.40 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> Federico Severi Una routine fluida per imparare a costruire le basi del reformer training
15.40-16.40 <b>ALLENAMENTO SPECIFICO PER I GLUTEI</b> Mattia Ravagli Allenamenti e tecniche per la definizione dei glutei <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b>	15.30-16.15 <b>HANDBALANCE</b> Federico Fignagnani Esercizi per migliorare l'equilibrio in verticale	15.30-16.15 <b>STRONG FEMALE BODY WEIGHT TRAINING</b> Martina Pedrotti	15.30-16.15 <b>ROLLER FLUID AND STRONG</b> Sara Sergi Lezione di pilates con l'ausilio del roller per lavorare sulla stabilità in fluidità del movimento	15.30-16.15 <b>GAG AEREO</b> Tiziana Meschisi L'aspetto più funzionale della pratica con le amache per un lavoro mirato su glutei, addominali e gambe	16.00-16.40 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> Martina Semino Come strutturare una lezione base dal warm up al cool down con il solo utilizzo del box
	16.30-17.15 <b>CIRCUIT "IN FUNCTIONAL"</b> Francesco Colletta Come combinare in modo funzionale e continuo gli esercizi con il kettlebell e del bodyweight specifici per gambe e glutei	16.30-17.15 <b>STRETCHING WITH ELASTIBAND</b> Melissa Roda e Federico Severi	16.30-17.15 <b>CIRCUIT AEREO</b> Orietta Gazzetto	15.30-16.30 <b>APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Michela Belletti Lezione adatta ai principianti	

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**