

VENERDÌ 30 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	
10.30-11.20 FOCUS PETTORALI Mattia Ravagli L'allenamento dei pettorali attraverso le diverse variazioni degli esercizi base e complementari	10.30-11.15 BARRE LOOP BAND Salvatore De Matteis L'ausilio della loopband per allenare i pull up	10.30-11.15 WARM UP ABILITIES Federico Fignagnani Sequenze per il warm up con elementi di coordinazione neuromuscolare	10.30-11.15 POWER YOGA ENERGY FLOW Emanuel Vetro Espressione dinamica e fluida in chiave musicale	10.30-11.15 UPPER BODY AEREO Tiziana Meschisi Lezione base per allenare braccia, spalle e core		10.30-11.10 WUNDA CHAIR FOR BEGINNER Federica Vignoli	10.30-11.10 REFORMER: ONE STRAP Valentina Riva L'uso di una sola cinghia per cercare una maggiore stabilità LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA
11.30-12.30 IL BIOTIPO "MISTO" NEI PROCESSI DI DIMAGRIMENTO Paolo Rocuzzo L'approccio sul campo per il professionista del fitness LEZIONE PER INSEGNANTI	11.30-12.15 LO SNATCH PER TUTTI Sandro Roberto Analisi, strategie e sviluppo per arrivare a fare lo snatch in totale sicurezza	11.30-12.15 CALISTHENICS TUTTO AL FEMMINILE Antonella Raciti Approccio alle skills	11.30-12.15 FUNCTIONAL STEP Fabio Amante e Francesco Maenza Lo step choreography integrato ad esercizi di bodyweight ad alta intensità	11.30-12.15 AERO PILATES Orietta Gazzetto Lezione per principianti per allenare tutto il corpo	11.00-12.00 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Michela Belletti Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi	11.30-12.15 SPINE CORRECTOR ENJOY YOUR SPINE Massimo Alampi Giocare con la colonna per renderla forte e flessibile con l'aiuto delle weight balls	11.30-12.15 CLASSICAL REFORMER FOR BEGINNER Anita Trimarchi
13.00-13.50 OLTRE IL CEDIMENTO: STRATEGIE PER L'IPERTROFIA CON INTENSITÀ SOSTENIBILE Fabio Amante	12.30-13.15 ADVANCED KETTLEBELL TRAINING Luca Dalseno Analisi dei principali esercizi del repertorio avanzato LEZIONE PER INSEGNANTI		12.30-13.15 POSTURAL TRAINING Rita Valbonesi Dal piede al cranio troviamo le connessioni	12.30-13.30 TOTAL BODY AEREO STRENGTH Emanuel Vetro Sequenze aeree per lo sport LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA	12.30-13.30 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Michela Belletti Lezione con variazioni per livello intermedio	12.30-13.15 WUNDA CHAIR FOR BEGINNER Federico Severi Routine di livello base per creare lezioni adatte a gruppi principianti eterogenei	12.30-13.30 COMBO CLASS Clarissa David Reformer e Mat, come impostare un lavoro in duetto con un unico macchinario LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA
14.00-14.50 TOUCH TRAINING IN COPPIA Domenico Berni e Luca Del Mondo La tecnica del "contatto fisico" per migliorare l'efficacia dell'esercizio e l'attenzione muscolare	13.30-14.15 POTENZA A 360° Nicola Comini Analisi pratica di diversi esercizi con vari strumenti con vettori di espressione di potenza diversi		13.30-14.15 SPALLE CONNESSE Sara Sergi L'organizzazione posturale del cingolo scapolare omerale tramite esercizi di prepilates e classici del metodo. Mobilità, forza e stabilità messe in gioco dal peso del proprio corpo e dalle weight ball	13.40-14.25 TOTAL BODY AEREO IN INVERSIONE Orietta Gazzetto Allenare tutto il corpo con i principali esercizi in inversione	14.00-15.00 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Michela Belletti Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi LEZIONE PER INSEGNANTI	13.40-14.40 SPINE CORRECTOR "ALLINEIAMO LA COLONNA" Valentina Riva	13.50-14.30 REFORMER PER TUTTI Massimo Alampi Muovere il corpo sul reformer per un benessere a 360°
15.00-15.50 DISCIPLINA, ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE ALLA BASE PER UN "BODY BUILDER DA OLYMPIA" Special guest GABRIELE ANDRIULLI 7 partecipazioni a Mister Olympia	14.30-15.15 FUNCTIONAL SYNERGY Fabio Amante L'integrazione degli attrezzi nel functional training		14.30-15.15 DAL CONTROLLO AL MODERN PILATES Elisabetta Cinelli Una routine in continua evoluzione che mostra le grandi differenze tra le due scuole	14.30-15.15 PILATES AEREO CON RING Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi Differenze e sinergia tra due attrezzi versatili	15.30-16.30 PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO Michela Belletti Lezione per principianti e amatori	14.45-15.45 PILATES REFORMER NEL TERZO TRIMESTRE Federico Severi Esercizi e modalità di lavoro nel terzo trimestre di gravidanza LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER PRENOTA	
16.00-17.00 ALLENAMENTO IN SALA PESI CON FOCUS SUGLI ALLINEAMENTI POSTURALI Paolo Rocuzzo L'importanza del controllo posturale durante l'esecuzione degli esercizi con sovraccarico LEZIONE PER INSEGNANTI	15.30-16.15 FULL BODY MOBILITY Melissa Roda Dalla mobilità al tono. Un allenamento "flow mobility" con l'utilizzo del sovraccarico		15.30-16.15 STEP 2X2 CONDITION Davide Impallomeni Workout funzionale cardio-tono caratterizzato da variazioni d'intensità, spazio-orientamento e schemi motori bilanciati tra stazione eretta e al suolo	15.30-16.30 YOGA AEREO Emanuel Vetro Le progressioni didattiche per asana in inversione LEZIONE PER INSEGNANTI PRENOTA		16.00-16.40 REFORMER FOR BEGINNER Massimo Alampi Un approccio base al reformer praticando i principali esercizi di mobilitazione con l'uso della soft ball	16.00-17.00 WUNDA CHAIR Elisabetta Cinelli L'allenamento al femminile rivisitato sul macchinario più amato dagli atleti: ...up/down ...down up ...arti superiori / arti inferiori LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES PRENOTA
16.30-17.15 TRAINING I GO YOU GO KETTLEBELL / BARBELL Nicola Comini Un accattivante e divertente metodo di allenamento funzionale per integrare 2 attrezzi complementari	16.30-17.15 POWER PILATES Clarissa David Come ottenere una riossigenazione dei tessuti integrando il lavoro cardiovascolare agli esercizi classici del repertorio matwork		16.30-17.15 GRAVITY & GRACE Eliza Ana Muresan Lezione di pilates aereo, flow e allungamento con l'amaca		17.00-17.40 REFORMER Martina Semino Lezione per principianti		
17.00-17.50 BODY BUILDING & FUNCTIONAL TRAINING Sandro Roberto Come integrare i principi base delle due discipline in una seduta di personal training	17.20-18.00 ANIMAL TRAINING & BARBELL FOUNDATION Luca Dalseno Come integrare questi 2 stili di allenamento partendo dallo stesso schema motorio		17.20-18.00 HIGH INTENSITY VS COOL DOWN Viviana Fabozzi, Giacomo Piscopo e Marica Bodi Dall'alta intensità in chiave "total body funzionale" alle specifiche sequenze di defaticamento in chiave "restorative"				

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



VENERDÌ 30 MAGGIO 11.00-12.30
BARRE EVOLUTION
Elisabetta Cinelli
PRENOTA

VENERDÌ 30 MAGGIO 13.00-14.30
GRASSO OSTINATO: HIIT O LISS?
Sandro Roberto
PRENOTA

VENERDÌ 30 MAGGIO 15.00-16.30
HYBRID TRAINING #1
Luca Dalseno
PRENOTA

VENERDÌ 30 MAGGIO 17.00-18.00
PERSONAL TRAINER DI SUCCESSO
Fabio Amante
PRENOTA