

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 Rocuzzo</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 CIRCUIT IN SALA PESI <i>Emmanuele Rossi</i> L'allenamento isotonic total body organizzato in un circuito a stazioni | 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 TECNICHE DI ALTA INTENSITA' IN SALA PESI <i>Sandro Roberto</i> Analisi ed esempi pratici delle principali tecniche d'intensità per l'ipertrofia | 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 | 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 Rocuzzo
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