

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY AULA MASTER

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

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

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

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 isotonico 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
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

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

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni