

AREA OPEN PER ALLENAMENTI

GIOVEDÌ 30 MAGGIO

\* SU PRENOTAZIONE ON LINE SU WWW.FIF.IT DAL 20 MAGGIO 2024

FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY		OPEN CLASS	SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI		PILATES • GRANDI ATTREZZI
<p>10.30-11.15 <b>MUSCLE UP LE BASI</b> <i>Federico Fignagnani</i> Allenamento dei fondamentali e studio tecnico</p>		<p>10.30-11.15 <b>WINGS TO FLY</b> <i>Melissa Roda</i> Un circuito complex mobility per il fitness group</p>	<p>10.30-11.15 <b>SUSPENSION TRAINING PER IL CALISTHENICS</b> <i>Antonino Leone</i> Esercizi in sospensione propedeutici all'allenamento calistenico</p>	<p>10.30-11.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori</p>	<p>10.30-11.00 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Federico Severi</i> Lezione base che integra tutte le categorie della "mappa mentale"</p>
<p>11.30-12.15 <b>FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ</b> <i>Antonino Leone</i> Allenamento mirato alla tecnica esecutiva del pancake</p>	<p>11.30-12.15 <b>HUMAN FLAG</b> <i>Andrea Neyroz</i> Allenamento dei fondamentali di una delle skill più rappresentative del calisthenic</p>	<p>11.30-12.15 <b>PILATES ROUTINE</b> <i>Sara Sergi</i> Lezione da repertorio avanzato basata sulla routine classica di Joseph Pilates</p>	<p>11.30-12.15 <b>AMACA MONOPODALICA</b> <i>Federico Severi</i> Una maxi sequenza bilaterale svolta con un lavoro asimmetrico monopodalico</p>	<p>11.30-12.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori</p>	<p>11.30-12.30 <b>SPINE CORRECTOR</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Una lezione mirata al "core engagement" attraverso esercizi di rinforzo e di equilibrio LEZIONE PER INSEGNANTI</p>
<p>12.30-13.15 <b>MIX CIRCUIT</b> <i>Francesco Ciraci</i> Allenamento bodyweight in cui si alternano stazioni di lavoro a tempo e a ripetizioni</p>		<p>12.30-13.20 <b>TRAPPED</b> <i>Melissa Roda</i> Allenamento musicale in chiave total body con l'utilizzo della miniband</p>	<p>11.30-12.15 <b>PILATES AEREO</b> <i>Gianna Gerlini</i> Una routine allenante che rispetta il principio della fluidità</p>		
<p>12.30-13.15 <b>HANDSTAND PUSH UP</b> <i>Andrea Neyroz</i> Propedeutiche tecniche e potenziamento mirato</p>		<p>13.30-14.15 <b>FASCIAL... MENTE UN VIAGGIO TRA MENTE E CORPO</b> <i>Rita Valbonesi</i> Lezione body mind sull'attivazione della fascia con l'utilizzo di 2 elastiband</p>	<p>12.30-13.15 <b>SUSPENSION FUNCTIONAL TRAINING</b> <i>Antonino Leone</i> Il functional training allenato in sospensione</p>		<p>12.45-13.45 <b>REFORMER E CATENA LATERALE</b> <i>Federico Severi</i> Sfruttare il lavoro sulla catena laterale per migliorare la percezione e la performance sul reformer LEZIONE PER INSEGNANTI</p>
<p>13.30-14.15 <b>BODYWEIGHT TABATA NON STOP</b> <i>Francesco Ciraci</i> Allenamento a corpo libero ad altissima intensità!</p>		<p>14.30-15.15 <b>PILATES MATWORK "LA SCHIENA RESPIRA"</b> <i>Clarissa David</i> I benefici della respirazione del metodo Pilates abbinati a tecniche pranayama per la mobilità toracica</p>	<p>13.30-14.15 <b>TOTAL BODY WORKOUT AEREO</b> <i>Viviana Fabozzi</i> I principi dell'allenamento funzionale in una routine base con le amache</p>	<p>14.00-15.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori</p>	
<p>14.30-15.15 <b>LA TENUTA CORPOREA</b> <i>Federico Fignagnani</i> Atteggiamenti corporei e mobilità fondamentali per la riuscita delle skills</p>		<p>15.30-16.15 <b>FITNESS PER SENIOR</b> <i>Rita Valbonesi</i> Lezione dedicata agli insegnanti che vogliono lavorare con i senior e agli allievi over che vogliono tenersi in forma</p>	<p>14.30-15.15 <b>SUSPENSION TRAINING</b> <i>Salvatore De Matteis</i> Allenamento total body in sospensione</p>		<p>14.00-15.00 <b>WUNDA CHAIR CON PROPS</b> <i>Valentina Riva</i> L'utilizzo della chair integrato alla softball per migliorare la performance sportiva attraverso esercizi di stabilità, forza e mobilità</p>
<p>15.30-16.15 <b>HUMAN TIMING CIRCUIT</b> <i>Salvatore De Matteis</i> Circuit Training con l'utilizzo di kettlebell, barbell, slamball e bodyweight</p>		<p>16:20 -17:00 <b>VINCITORE YOU ON STAGE</b></p>			<p>15.30-16.00 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Clarissa David</i> Una routine fluida e allenante caratterizzata da esercizi adatti alle classi principianti</p>
<p>16.30-17.15 <b>BODYFLOW FOR MOBILITY &amp; STRENGTH</b> <i>Luca Dalseno</i> Protocollo di lezione in "flow" che si svilupperà ad intensità crescente, creando un mix tra mobilità articolare, core training e forza.</p>					

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



12.30-14.00  
**MASTERING THE SQUAT**  
*Luca Dalseno*

Dall'air squat al O.H. squat: varianti bipodaliche, monopodaliche e test iniziali per verificare limiti articolari e muscolari e valutare come migliorarli

14.30-16.00  
**FULL BODY MOBILITY TRAINING**  
*Melissa Roda*

La stabilità posturale è un processo percettivo-motorio mediante il quale il corpo si mantiene in equilibrio. Tale processo non richiede solo un aggiustamento posturale anti-gravitario (devoluto all'apparato vestibolare), ma anche di un'informazione "sensoriale".

AREA OPEN PER ALLENAMENTI

VENERDÌ 31 MAGGIO

\* SU PRENOTAZIONE ON LINE SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) DAL 20 MAGGIO 2024

FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY	OPEN CLASS	SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI			PILATES • GRANDI ATTREZZI	
<p>10.30-11.15 <b>STRETCHING E MOBILITÀ FINALIZZATI AL CALISTHENICS</b> <i>Andrea Neyroz</i> Esercizi di mobilità e stretching propedeutici al calisthenics training</p>	<p>10.30-11.15 <b>SLOW FLOW DYNAMIC YOGA</b> <i>Rita Babini</i> Lezione di vinyasa yoga con focus sulla mobilità scapolo-omerale e apertura toracica attraverso un ritmo calmo ed equilibrato</p>	<p>10.30-11.15 <b>SUSPENSION TRAINING A COPPIE</b> <i>Donatella Longhi</i> Per migliorare la concentrazione sul corpo e sul movimento</p>	<p>10.30-11.15 <b>FLYING BODY TRAINING</b> <i>Federico Severi</i> Integrare in modo fluido il pilates e il t.b.w. aereo</p>		<p>10.30-11.15 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Clarissa David</i> Fascia laterale e appoggio monopodalico</p>	<p>10.30-11.15 <b>STANDING REFORMER</b> <i>Valentina Riva</i> Per l'equilibrio e il rinforzo degli arti inferiori</p>
<p>11.30-12.15 <b>TIME CIRCUIT WORKOUT BODYWEIGHT</b> <i>Francesco Ciraci</i></p>	<p>11.30-12.15 <b>PILATES MATWORK</b> <i>Clarissa David e Valentina Riva</i> Una lezione di matwork a coppie</p>	<p>11.30-12.15 <b>SUSPENSION 1 TO 1</b> <i>Sandro Roberto</i> Focus sul "condizionamento del core"</p>	<p>11.30-12.15 <b>FLYING CARDIO TRAINING</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Il metodo intervallato e intermittente applicato all'allenamento aereo</p>	<p>11.00-12.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi</p>	<p>11.30-12.15 <b>SPINE CORRECTOR BALANCE</b> <i>Massimo Alampi</i> Il rinforzo dell'equilibrio</p>	<p>11.30-12.15 <b>CLASSICAL REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Gabriella Timar e Mirtil Mohacs</i></p>
<p>12.30-13.15 <b>HTC CHALLENGE TEAMS</b> <i>Luca Dalseno e Swan Puzone</i> Quando la forza della squadra è più importante di quella del singolo</p>	<p>12.30-13.15 <b>FUNCTIONAL STEP</b> <i>Fabio Amante e Francesco Maenza</i> La pratica dello step coreografico integrato con la tonificazione funzionale</p>	<p>12.30-13.15 <b>FLEXIBILITY IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Una routine di esercizi in sospensione per migliorare la flessibilità con abilità</p>	<p>12.30-13.15 <b>PILATES AEREO PER LA MOBILITÀ</b> <i>Gianna Gerlini</i> Gli esercizi di mobilizzazione del pilates eseguiti con l'amaca</p>	<p>12.30-13.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni per livello intermedio</p>	<p>12.30-13.15 <b>WUNDA CHAIR FOR BEGINNER</b> <i>Federico Severi</i> Routine di livello base</p>	<p>12.30-13.30 <b>REFORMER WITH PROPS</b> <i>Viviana Fabozzi</i> I piccoli attrezzi si fondono con il reformer <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>
<p>13.30-14.15 <b>COMPLEX MOBILITY</b> <i>Melissa Roda</i> La mobilità funzionale organizzata in un complex allenante</p>	<p>13.30-14.15 <b>PILATES EN DEHORS</b> <i>Sara Sergi</i> Il pilates diventa strumento integrante dell'allenamento del gesto atletico / artistico della danza</p>	<p>13.30-14.15 <b>SUSPENSION TRAINING FOR BEGINNER</b> <i>Antonino Leone</i> L'ABC dell'allenamento in sospensione</p>	<p>13.30-14.15 <b>TBW AEREO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Le capacità condizionali allenare "in volo"</p>	<p>14.00-15.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione con variazioni dai principianti agli intermedi</p>	<p>13.40-14.40 <b>SPINE CORRECTOR</b> <i>VALENTINA RIVA</i> La centralizzazione e il rinforzo addominale <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>	<p>13.45-14.30 <b>REFORMER FOR BEGINNER</b> <i>Massimo Alampi</i> Allenamento adatto ai principianti</p>
<p>14.30-15.15 <b>BODYWEIGHT LADDER</b> <i>Fabio Amante e Francesco Biondo</i> La metodica ladder per un allenamento a corpo libero ad alta intensità</p>	<p>14.30-15.15 <b>DPU - DYNAMIC PILATES UPGRADE</b> <i>Elisabetta Cinelli</i> Una lezione intermedio / avanzata che spiega come arrivare a costruire gli esercizi del mat 3</p>	<p>14.30-15.15 <b>CHALLENGE IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Un AMRAP per cimentarsi in una motivante e accattivante competizione in sospensione</p>	<p>14.30-15.15 <b>YOGA AEREO</b> <i>Carla Rizzu</i> Allena il tuo volo interiore con l'amaca</p>		<p>15.00-15.45 <b>SPINE CORRECTOR FLOW</b> <i>Clarissa David</i> Transizioni fluide e sfidanti</p>	<p>14.40-15.40 <b>PILATES TOWER</b> <i>Federico Severi</i> La funzione del core <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>
<p>15.30-16.15 <b>BODYWEIGHT FOR PUMPING</b> <i>Sandro Roberto</i> Come allenare l'ipertrofia muscolare utilizzando il proprio corpo</p>	<p>15.30-16.15 <b>HI-LO TOTAL TONE</b> <i>Davide Impallomeni</i> Sequenza combo hi-lo e total body per un workout lipolitico globale efficace ad intensità variabile</p>	<p>15.30-16.30 <b>SUSPENSION AL FEMMINILE</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Una routine tutta al femminile per gambe, glutei e addominali</p>	<p>15.30-16.15 <b>TBW AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Le capacità condizionali allenare "in volo"</p>		<p>16.00-17.00 <b>CLASSICAL REFORMER</b> <i>Francesca Scagliola</i> Pilates classico per insegnanti di livello base</p>	<p>16.00-17.00 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Elisabetta Cinelli</i> <b>LEZIONE PER INSEGNANTI</b></p>
<p>16.30-17.15 <b>POWER FUNCTIONAL TRAINING</b> <i>Salvatore De Matteis</i> Allenare la potenza con kettlebell, barbell e slam ball</p>	<p>16.30-17.15 <b>HATHA YOGA CHANDRA NAMASKARA</b> <i>Carla Rizzu</i> I benefici del saluto alla luna</p>				<p>17.00-17.45 <b>REFORMER</b> <i>Mirtil Mohacs</i> <b>LEZIONE PER PRINCIPIANTI</b></p>	<p>17.00-17.45 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Gabriella Timar</i> <b>LEZIONE PER PRINCIPIANTI</b></p>
<p>17.20-18.00 <b>FUNCTIONAL ALL TOGETHER</b> <i>Luca Dalseno . Fabio Amante Sandro Roberto Salvatore De Matteis</i></p>	<p>17.20-18.00 <b>VINCITORE YOU ON STAGE</b></p>					

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



11.40-13.10  
**MENTAL COACH: LA PROFESSIONE DEL FUTURO**  
*Paolo Rocuzzo*

La comunicazione efficace oggi passa anche e soprattutto dalla capacità di "leggere" chi ci sta davanti in modo da poter arrivare all'obiettivo strutturando un piano di azione realmente efficace. Il Mental Coach si propone quindi di usare le risorse spesso nascoste che le persone hanno per indurle ad automotivarsi escludendo alibi e risposte fallaci. Un'occasione d'incontro per tutti gli addetti ai lavori e per tutti coloro che vivono una condizione di ricerca di cambiamento.

13.20-14.50  
**FUNCTIONAL BODY BUILDING**  
*Sandro Roberto*

Dalla prestazione all'estetica: come combinare esercizi specifici per migliorare sia la performance sportiva attraverso il funzionale sia la componente estetica attraverso le peculiarità del body building

15.00-16.30  
**GINNASTICA DOLCE E TERZA ETÀ**  
*Sara Sergi*

Fra le attività motorie più indicate per la categoria dei cosiddetti "senior", la ginnastica dolce riveste un ruolo di primo piano soprattutto come attività sia di prevenzione sia come riabilitazione post trauma o intervento. Focus del workshop sarà analizzare gli esercizi specifici a bassa intensità caratterizzati da movimenti lenti e armonici, concepiti per dare elasticità e tono ai tessuti, senza gravare troppo su muscolatura e articolazioni.

↓ AREA OPEN PER ALLENAMENTI ↓

SABATO 1 GIUGNO

\* SU PRENOTAZIONE ON LINE SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) DAL 20 MAGGIO 2024

FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY		OPEN CLASS	SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI			PILATES • GRANDI ATTREZZI	
10.30-11.15 <b>HANDBALANCE</b> <i>Federico Fignagnani e Andrea Neyroz</i> La ricerca della linea e dell'equilibrio in verticale	10.30-11.15 <b>CORSABILITY</b> <i>Martina Pedrotti</i> Abilità della gestione diretta e indiretta del core durante la corsa	10.30-11.15 <b>FUNCTIONAL PILATES</b> <i>Sara Sergi</i> Lezione dove gli esercizi codificati del pilates si troveranno in un continuum fluido e dinamico con gli esercizi base dell'allenamento funzionale	10.30-11.15 <b>FUNCTIONAL SUSPENSION TRAINING</b> <i>Antonino Leone</i> L'allenamento funzionale in sospensione	10.30-11.15 <b>PILATES AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Routine base per principianti		10.30-11.15 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Gabriella Timar</i> LEZIONE BASE PER PRINCIPIANTI	10.30-11.15 <b>REFORMER</b> <i>Mirtil Mohacsi</i> LEZIONE BASE PER PRINCIPIANTI
11.30-12.15 <b>EMOM WORKOUT</b> <i>Fabio Amante</i> Protocolli di allenamento per eseguire un numero di ripetizioni predefinito in un susseguirsi di set da 1 minuto		11.30-12.15 <b>DAILY 7 - HIT THE BANDS</b> <i>Patrick Herzog</i> Ottieni il massimo risultato dall'allenamento con l'elastiband	11.30-12.15 <b>FLEXABILITY IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Una routine di esercizi in sospensione per migliorare la flessibilità con abilità	11.30-12.15 <b>ASYMMETRIC HAMMOCK</b> <i>Federico Severi</i> Allenamento aereo asimmetrico	11.00-12.00 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	11.30-12.15 <b>SPINE TOTAL BODY</b> <i>Massimo Alampi</i> Allenare il corpo a 360° con diverse varianti del piccolo barrel	11.30-12.30 <b>REFORMER WITH JUMPBOARD</b> <i>Clarissa David</i> La pliometria allenata al reformer LEZIONE PER INSEGNANTI
12.30-13.15 <b>"BB" SNATCH CLINIQUE</b> <i>Salvatore De Matteis e Andrea Tempesta</i> Analisi della progressione didattica dello snatch con il barbell	12.30-13.15 <b>L-SIT E V-SIT</b> <i>Andrea Neyroz</i> Mobilità specifica, studio tecnico e potenziamento	12.30-13.15 <b>PAP PURE ARMONY PILATES</b> <i>Elisabetta Cinelli</i> Il pilates Made in Cinelli in una lezione sorprendentemente fluida armonica e "musicale"! Enjoy it!	12.30-13.15 <b>SUSPENSION VS CALISTHENICS</b> <i>Antonino Leone</i> Gli esercizi del suspension training propedeutici al calisthenics	12.30-13.15 <b>FLYING BODY TRAINING</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Pilates e Total Body Workout aereo per la flessibilità		12.30-13.15 <b>WUNDA CHAIR</b> <i>Federico Severi</i> For basic level	12.40-13.40 <b>STANDING REFORMER</b> <i>Valentina Riva</i> Per l'equilibrio e il rinforzo degli arti inferiori LEZIONE PER INSEGNANTI
13.30-14.15 <b>HYBRID TRAINING</b> <i>Luca Dalseno e Nicola Comini</i> Teoria ed esempi pratici su come organizzare una lezione in stile Hybrid Training		13.30-14.15 <b>FLEX &amp; TONE ON STEP</b> <i>Viviana Fabozzi, Melissa Roda e Davide Impallomeni</i> Un allenamento con lo step per migliorare la flessibilità e il tono funzionale	13.30-14.15 <b>PILATES IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Gli esercizi del pilates per il core allenati in sospensione	13.30-14.15 <b>YOGA AEREO DINAMICO</b> <i>Emanuel Vetro</i> Variazioni del saluto al sole con l'amaca	14.00-15.00 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	13.35-14.30 <b>SPINE &amp; WOOD POLE</b> <i>Michele Manca</i> Per migliorare la flessibilità della colonna vertebrale	13.45-14.30 <b>SPIRAL REFORMER</b> <i>Francesca Scagliola</i> I movimenti a spirale si fondono con il pilates LEZIONE PER INSEGNANTI
14.30-15.15 <b>MOBILITÀ CON LE FASCE ELASTICHE</b> <i>Patrick Herzog</i> Diventare flessibile senza dolore con l'uso delle fasce elastiche Flexvit		14.30-15.15 <b>FUNCTIONAL STEP</b> <i>Fabio Amante</i> La pratica dello step coreografico integrato con la tonificazione funzionale	14.30-15.15 <b>SUSPENSION 1 TO 1</b> <i>Sandro Roberto</i> Focus sul "condizionamento total body"	14.30-15.15 <b>T.B.W. AEREO</b> <i>Tiziana Meschisi</i> Il condizionamento muscolare "in volo"		14.40-15.40 <b>CADILLAC CLINIQUE</b> <i>Viviana Fabozzi</i> La multifunzionalità della PTB LEZIONE PER INSEGNANTI	15.00-15.45 <b>REFORMER E LOMBALGIA</b> <i>Michele Manca</i> Lavoro integrato per la mobilità delle anche e del bacino
15.30-16.15 <b>BODYWEIGHT VS DEADLIFT</b> <i>F. Ciraci e P. Gulletta</i> Allenare gli esercizi a corpo libero propedeutici alla tecnica della stacco con BB e KB	15.30-16.15 <b>OAP</b> <i>Federico Fignagnani</i> Propedeutica in progressione del One Arm Pull up	15.30-16.15 <b>FLEX BY FLEX</b> <i>Davide Impallomeni</i> Un workout progressivo di flessibilità, stabilità e forza articolare in cui i set di lavoro sono specifici e adattati al movimento funzionale miofasciale	15.30-16.15 <b>SUSPENSION P.H.A.</b> <i>Salvatore De Matteis</i> Il metodo P.H.A. applicato all'allenamento in sospensione	15.30-16.15 <b>PILATES AEREO</b> <i>Gianna Gerlini</i> Una routine di Pilates "in volo" allenante e divertente	15.30-16.30 <b>TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Pratica e approccio ai tessuti aerei per principianti	16.00-16.45 <b>PILATES CIRCUIT</b> <i>Francesca Scagliola</i> Un circuito allenante con spine e chair	16.00-17.00 <b>REFORMER BACK &amp; CORE</b> <i>Massimo Alampi</i> Il box e la wood pole per la C.A. e la C.P. LEZIONE PER INSEGNANTI
16.30-17.15 <b>DALLO SWING ALLO SNATCH</b> <i>Sandro Roberto</i> Serie di combo per arrivare ad eseguire lo snatch con il kettlebell in totale sicurezza e in pochi passaggi		16.30-17.15 <b>VINCITORE YOU ON STAGE</b>	16.30-17.15 <b>CHALLENGE IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Un AMRAP per cimentarsi in una motivante e accattivante competizione in sospensione	16.30-17.15 <b>YOGA AEREO</b> <i>Carla Rizzu</i> All'interno dell'amaca "un'oasi di silenzio"			
17.15-18.00 <b>BANDS RELOADED PRO</b> <i>Patrick Herzog</i> Scopri i segreti dell'allenamento con la fascia elastica 1:1		17.20-18.00 <b>PILATES TEAM ACADEMY</b> <i>Elisabetta Cinelli, Viviana Fabozzi, Sara Sergi, Massimo Alampi, Michele Manca e Federico Severi</i> Le infinite sfumature del metodo Pilates					

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



11.00-12.30  
**POSTURAL BREATHING: IL RESPIRO POSTURALE**  
*Mattia Betti*

La lettura degli schemi respiratori disfunzionali per comprendere e risolvere le problematiche posturali alla luce degli ultimi studi delle Neuroscienze. "Ascolteremo il respiro in funzione posturale rintracciando gli squilibri del ciclo respiratorio e veicolando nuovi impulsi correttivi che miglioreranno la nostra gestione sul Movimento"

13.00-14.30  
**L'IPERTROFIA AL FEMMINILE, IL GRANDE MITO DA SFATARE**  
*Mattia Ravagli*

L'attività con i pesi è fondamentale per ottenere un corpo magro e sodo, in quanto un maggior tono muscolare favorisce un aumento del metabolismo basale e quindi un maggior dispendio calorico anche a riposo. In poche parole più i muscoli sono tonici e più il nostro corpo brucia calorie. Nel workshop andremo quindi a sfatare alcuni falsi miti e dare una soluzione alle donne che desiderano un fisico tonico e asciutto.

14.45-16.15  
**GLI ESERCIZI DEL REFORMER CON L'UTILIZIO DEL FOAM ROLLER**  
*Elisabetta Cinelli*

Rivisitazione al mat di alcuni degli esercizi con il reformer per trasportare lo studio anche nelle lezioni collettive...spunti interessanti di studio con Elisabetta.



AREA OPEN PER ALLENAMENTI

DOMENICA 2 GIUGNO

\* SU PRENOTAZIONE ON LINE SU [WWW.FIF.IT](http://WWW.FIF.IT) DAL 20 MAGGIO 2024

FUNCTIONAL • CALISTHENICS MOBILITY	OPEN CLASS	SUSPENSION • AEREO • TESSUTI AEREI			PILATES • GRANDI ATTREZZI	
<p>10.30-11.15 <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b> <i>Fabio Amante</i> Integrare metodi e attrezzi del funzionale per un allenamento efficace e motivante</p>	<p>10.30-11.15 <b>PILATES ME AND YOU CON RING</b> <i>Massimo Alampi e Orietta Gazzetto</i> Il pilates a coppie con l'utilizzo di un solo ring rende la lezione allenante e divertente</p>	<p>10.30-11.15 <b>SUSPENSION CIRCUIT</b> <i>Antonino Leone</i> Il circuit training in sospensione</p>	<p>10.30-11.15 <b>T.B.W. &amp; YOGA AEREO</b> <i>Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi</i> Due discipline aeree in un mix fluido e allenante</p>	<p>10.30-11.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori</p>	<p>10.30-11.30 <b>SPINE</b> <i>Elisabetta Cinelli</i> LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>10.30-11.15 <b>REFORMER FOR BEGINNERS</b> <i>Federico Severi</i> Per principianti e amatori</p>
<p>11.30-12.15 <b>TOTAL KETTLEBELL TRAINING</b> <i>Luca Dalseno e Beatrice Reina</i> Come usare il Kettlebell per migliorare la Mobilità articolare, la Forza e la Potenza</p>	<p>11.30-12.15 <b>CORE AROUND THE SOFTBALL</b> <i>Davide Impallomeni</i> Allenamento funzionale specifico con la softball per la forza neutra, la forza dinamica e la resistenza del core</p>	<p>11.30-12.15 <b>SUSPENSION TRAINING A COPPIE</b> <i>Donatella Longhi</i> Per migliorare la concentrazione sul corpo e sul movimento</p>	<p>11.30-12.15 <b>YOGA AEREO</b> <i>Carla Rizzu</i> L'amaca come props per la schiena</p>		<p>11.30-12.30 <b>SPINE THORACIC MOBILITY</b> <i>Michele Manca</i> Esercizi tridimensionali per migliorare posture scorrette e ritrovare armonia e libertà di movimento LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	
<p>11.30-12.15 <b>FLEXIBILITY</b> <i>Andrea Neyroz</i> La flessibilità allenata con esercizi specifici di mobilità e estensibilità a corpo libero</p>	<p>12.30-13.15 <b>FUNCTIONAL STEP</b> <i>Fabio Amante</i> La pratica dello step coreografico integrato con la tonificazione funzionale</p>	<p>12.30-13.15 <b>SUSPENSION FOR PERFORMANCE</b> <i>Donatella Longhi</i> Esercizi adattati alla preparazione atletica per il miglioramento di forza, resistenza e reattività muscolare</p>	<p>12.30-13.15 <b>T.B.W. AEREO</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Una routine di condizionamento top - down - core</p>	<p>12.30-13.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> <i>Michela Belletti</i> Lezione adatta ai principianti e agli amatori</p>	<p>12.30-13.30 <b>REFORMER WITH PROPS</b> <i>Viviana Fabozzi</i> LEZIONE PER INSEGNANTI La versatilità dei piccoli attrezzi per arricchire il repertorio tradizionale del reformer</p>	
<p>12.30-13.15 <b>POWER FUNCTIONAL TRAINING</b> <i>Salvatore De Matteis e Francesco Ciraci</i> Allenare la potenza con kettlebell, barbell e slamball</p>	<p>13.30-14.15 <b>YOGA PER LA SCHIENA</b> <i>Rita Babini</i> Lavorare sulla consapevolezza della colonna vertebrale nei piegamenti avanti e indietro per un migliore allineamento</p>	<p>13.30-14.15 <b>SUSPENSION 1 TO 1</b> <i>Sandro Roberto</i> Focus sul "condizionamento arti inferiori"</p>	<p>13.30-14.15 <b>FLYING BODY TRAINING</b> <i>Gianna Gerlini</i> Integrare in modo allenante il pilates e il tbw aereo</p>		<p>14.00-15.00 <b>SPINE WITH RING</b> <i>Viviana Fabozzi</i> L'integrazione del ring agli esercizi con lo spine corrector per un allenamento total body</p>	
<p>13.30-14.15 <b>PLANCHE E FRONT LEVER</b> <i>Federico Fagnagnani</i> Come allenare la forza in spinta e in tirata</p>	<p>14.30-15.15 <b>FLEXIBILITY VS MOBILITY</b> <i>Melissa Roda</i> Protocolli pratici per lezioni di fitness group mirate al miglioramento della flessibilità e mobilità</p>	<p>14.30-15.15 <b>PILATES IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Gli esercizi del pilates per il core allenati in sospensione</p>	<p>14.30-15.15 <b>PILATES AEREO IN CIRCUIT</b> <i>Orietta Gazzetto</i> Il circuit training al servizio del pilates "in volo"</p>			
<p>14.30-15.15 <b>SQUAT VARIATION</b> <i>Paolo Gulletta</i> Le diverse modalità per eseguire lo squat</p>	<p>15.30-16.15 <b>TABATA WORKOUT</b> <i>Viviana Fabozzi</i> Tutte le variabili del metodo Tabata in un allenamento intervallato adattato al fitness musicale</p>	<p>15.30-16.15 <b>FLEXABILITY IN SUSPENSION</b> <i>Donatella Longhi</i> Una routine di esercizi in sospensione per migliorare la flessibilità con abilità</p>	<p>15.30-16.15 <b>T.B.W. AEREO</b> <i>Gianna Gerlini</i> Una routine di condizionamento top - down - core</p>			
<p>15.30-16.15 <b>SPALLA 3D</b> <i>Sandro Roberto</i> Come allenare l'anatomia funzionale delle spalla su tutti i capi muscolari</p>						

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

FITNESS ACADEMY

AULA CORSI

RILASCIO TESSERINO TECNICO E AGGIORNAMENTO



11.30-13.00  
**SINDROME METABOLICA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA**  
*Paolo Gulletta*

Nel master andremo a spiegare il concetto di sindrome metabolica centrando il focus sul fattore sovrappeso e su come poter intervenire in sala pesi attraverso alcuni esempi mirati di circuito metabolico PHA