



Corsi:

Iscrizione

<https://www.smartfitnesshop.it/95-95-workshop-rimini-wellness>

TRX Pilates:

Il Pilates for TRX è un metodo di allenamento in semi-sospensione che unisce il Pilates Matwork tradizionale con esercizi eseguiti tramite il sistema in sospensione originale TRX!

Lasciando invariati i principi fondamentali che Joseph Pilates più di cento anni fa ideò, useremo come props il Nostro Suspension Trainer TRX.

TRX & RIP Core: Protagonisti indiscussi di questa sessione di apertura sono TRX e RIP Trainer. Un uso appropriato e combinato di queste 2 modalità è stato validato dalla ricerca scientifica come utile ad ottenere un'attivazione piena e funzionale del Core. L'attivazione del Core consente di massimizzare le capacità di movimento. Qualsiasi siano gli obiettivi della giornata (altre classi di TRX, di altre attività fitness e/o atletiche, visitare la fiera) questo allenamento ti condizionerà tanto positivamente che potrai esprimere solo il meglio!

TRX Force: Nati in seno agli incursori della Marina americana, TRX & Suspension Training rappresentano un sistema per gestire allenamenti che elevano le capacità di azione e reazione ottimizzando la performance. Questa è una classe in cui implementerai le tue attitudini mentali, fisiche e atletiche esprimendo al meglio resistenza, forza e velocità.

TRX Yoga: Lo yoga è una disciplina che da secoli migliora le capacità fisiche, mentali e la salute di chi la pratica. Un uso appropriato e consapevole del TRX consente esercitazioni body weight accessibili a tutti (inesperti, praticanti, esperti).

Associare il TRX con lo yoga significa tanto amplificare gli effetti di questa antica e prodigiosa attività quanto aprirla e renderla disponibile a chiunque.

TRX & RIP Grind & Ballistic: Il massimo del controllo motorio per esprimere il massimo della potenza. Protagonisti TRX, RIP e un'incredibile combinazione di movimenti funzionali complessi. La qualità dei gesti prodotti vi entusiasmerà e guiderà verso esecuzioni tanto coinvolgenti quanto esplosive. Produrre movimenti migliori per allenarvi, allenare e realizzare performance migliori.

Animal Flow: Vieni a provare una classe di Animal Flow al RiminiWellness. Immergiti in questa disciplina e scopri quanto può essere coinvolgente per te e per i tuoi clienti! Tira fuori il tuo spirito Animale!

TRX & RIP Boxing: Incredibile ed entusiasmante combinazione tra Boxing, TRX e musica. Vi guideremo attraverso un'esperienza di allenamento coinvolgente, stimolante, energica, motivante e unica nel suo genere! Simulazioni di pugni, calci, schivate, attraverso movimenti realizzati al TRX e al RIP Trainer a ritmo di musica. Tecnica, controllo, esplosività e divertimento per una classe che vi restituirà il meglio dell'innovazione nel fitness e nella performance.

Esibizione:

Smart Pilates: Pilates grandi attrezzi.

Il metodo di ginnastica Pilates con l'utilizzo dei grandi attrezzi, prodotti da Metalife Pilates in collaborazione con Smart Fitness Italia, si prefigge un percorso personalizzato di allenamento sulla flessibilità, mobilità, tonificazione, coordinazione e controllo del proprio corpo.

Abbiamo strutturato varie tipologie di allenamento in modo da venire incontro alle più svariate richieste del mercato! Dal personal training (Smart Pilates one to one) allo small group (Smart Pilates Round), ai specific group (Smart pilates Specific), al functional Pilates group (smart Pilates Functional). Partendo da un protocollo di lavoro one to one che soddisfi la clientela più esigente, passando per un lavoro sui grandi attrezzi Pilates tradizionale di mini gruppi con massimo 8/10 utenti, a lavori per grandi centri con linee di macchinari uguali che possono essere alternati a più gruppi di lavoro, sino ad arrivare ad un protocollo di Pilates in versione più moderna con utilizzo di piccoli attrezzi funzionali! Il tutto con una programmazione di esercizi e di lavoro già organizzata, in modo da dare agli istruttori meno pensieri e farli concentrare di più verso gli utenti finali! Crediamo nel Pilates, nel pilates di qualità, crediamo di poter dare con i nostri macchinari il massimo che il mercato delle attrezzature unite alla formazione specifica possa avere!

Iscrizione nelle giornate 30 - 31 Maggio e 01 Giugno di Smart Pilates di Simone Luca Sanna in collaborazione con Smart Fitness Italia e Metalife Italia

<https://www.metalifepilates.it/smart-pilates-pilates-grandi-attrezzi/>

30 Maggio 2024 Giovedì

Orario	Master	Corso	Numero Iscrizione	Note
10:00	Simone Sanna	TRX Pilates	0/20	TRX & Body Weight
11:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Core	0/20	TRX & RIP
12:00	Francesco-Andrea-Marco	Grind & Ballistic	0/20	TRX & RIP
13:00	Simone Sanna	TRX Yoga	0/20	TRX & Body Weight
14.30	Agostino Celia	Animal Flow	0/10	Body Weight
15.30	Francesco-Andrea-Marco	TRX Boxing	0/20	TRX & RIP
16.30	Agostino Celia	Animal Flow	0/10	Body Weight
17.30	Simone Sanna	TRX Pilates	0/20	TRX & Body Weight

31 Maggio 2024 Venerdì

Orario	Master	Corso	Numero Iscrizione	Note
10:00	Simone Sanna	TRX Pilates	0/20	TRX & Body Weight
11:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Boxing	0/20	TRX & RIP
12:00	Simone Sanna	TRX Yoga	0/20	Body Weight
13:00	Agostino Celia	Animal Flow	0/10	Body Weight
14.30	Francesco-Andrea-Marco	TRX Boxing	0/20	TRX & RIP

15.30	Simone Sanna	TRX Pilates	0/20	TRX & Body Weight
16.30	Agostino Celia	Animal Flow	0/10	Body Weight
17.30	Vetri Francesco	Grind & Ballistic	0/20	TRX & RIP

01 Giugno 2024 Sabato

Orario	Master	Corso	Numero Iscrizione	Note
10:00	SIMONE	TRX YOGA	0/20	TRX & Body Weight
11:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Core	0/20	TRX & RIP
12:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Grind & Ballistic	0/20	TRX & RIP
13:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Boxing	0/20	TRX & RIP
14.30	Paola Lisciandrelli	TRX Force	0/20	TRX & Body Weight
15.30	Simone Sanna	TRX PILATES	0/20	TRX & Body Weight
16.30	Paola Lisciandrelli	Grind & Ballistic	0/20	TRX & Body Weight
17:30	Francesco Vetri	TRX Force	0/20	TRX & Body Weight

2 Giugno 2024 Domenica

Orario	Master	Corso	Numero Iscrizione	Note
10:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Core o Pilates con Sanna	0/20	TRX & Rip o TRX & Body Weight
11:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Boxing	0/20	TRX & RIP
12:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Force	0/20	TRX & Body Weight

13:00	Francesco-Andrea-Marco	TRX Grind & Ballistic	0/20	TRX & RIP
-------	------------------------	-----------------------	------	-----------