

# PALCO OLISTICO PILATES & YOGA PAD. A1 AREA W-PRO

TEAM  
PILATES &  
YOGA  
FIF ACADEMY



Massimo Alampi



Rita Babini



Elisabetta Cinelli



Donato De Bartolomeo



Stefania Giuliani



Michele Manca



Gianpiero Marongiu



Sara Sergi



Rita Valbonesi



GARUDA®



Laura Trevisani

## GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

10.30 11.20	Sara Sergi <b>CORPO IN ESTENSIONE</b> Lezione volta all'allungamento e rinforzo della catena maestra posteriore
11.30 12.20 <small>LAURETANA</small>	Gianpiero Marongiu ★ <b>PILATES CIRCUIT</b> Il lavoro a circuito consente di strutturare la lezione con un'intensità di esercizio crescente
12.30 13.20 <small>DAMIANO</small>	Stefania Giuliani ✿ <b>PILATES&amp;CORE</b> Sequenze di esercizi che hanno come focus il principio della centralizzazione
13.30 14.20	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli <b>PILATES BARRE</b> Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
14.30 15.20 <small>DAMIANO</small>	Massimo Alampi ✿ <b>PILATES BODY &amp; SOUL</b> Gli esercizi vengono proposti in chiave più "soul" per enfatizzare l'ascolto di se stessi attraverso l'utilizzo della soft ball
15.30 16.20	Elisabetta Cinelli <b>PILATES NEW VISION</b> Dal mermaid alla star... dal più semplice al... più difficoltoso esercizio per la catena laterale passando dal rinforzo dei muscoli sinergici
16.30 17.20 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi & Massimo Alampi ✿ <b>PILATES &amp; MOBILITY</b> La mobilitazione delle anche per aumentare il ROM, migliorare la performance quotidiana e prevenire gli infortuni

## VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

10.10 11.00 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi ✿ <b>PILATES IN LATERALITÀ</b> Proposta di routine volta a sviluppare la stabilità, flessibilità e forza delle catene laterali passando per tutti gli esercizi cod del pilates in decubito laterale e loro rivisitazioni
11.10 12.00	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Elisabetta Cinelli <b>PILATES BARRE</b> Postura il tono la flessibilità riportate alla sbarra. Focus su principi posturali e potenziamento dei più importanti gruppi muscolari che stabilizzano il box
12.10 13.00 <small>DAMIANO</small>	Donato De Bartolomeo ✿ <b>YOGA DYNAMIC</b> Le principali posizioni dello Hatha yoga classico in chiave dinamica, arricchite da movimenti fluidi
13.10 14.00 <small>LAURETANA</small>	Massimo Alampi & Sara Sergi ★ <b>IN FRONT OF THE MIRROR</b> Lezione "a specchio" per equilibrare le due laterali del singolo e migliorare la sintonia della coppia
14.10 15.00 <small>DAMIANO</small>	Donato De Bartolomeo ✿ <b>PILATES INTENSIVE TRAINING</b> Lezione avanzata rivolta a tutti coloro che amano il Pilates nella sua forma più intensa ed evoluta
15.10 16.00	Elisabetta Cinelli <b>PILATES ROUTINE DANCE</b> Il lavoro a circuito applicato al lavoro con la musica per il coinvolgimento dell'apparato cardiovascolare
16.10 17.00 <small>DAMIANO</small>	Massimo Alampi ✿ <b>PILATES SEQUENCY</b> Il metodo dell'addizione può rendere la lezione molto più fluida e regalare una sorta di "coreografia" finale
17.10 18.00	Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani <b>POWER STRETCH</b> Alleniamo equilibrio, forza e flessibilità

## SABATO 2 GIUGNO 2018

10.10 11.00	Gianpiero Marongiu <b>STANDING PILATES EVOLUTION</b> Gli esercizi del Matwork traslati in stazione eretta
11.10 12.00 <small>DAMIANO</small>	Rita Valbonesi ✿ <b>GENITORI E BIMBI INCONTRANO LO YOGA: IL SISTEMA SOLARE</b> Genitori e bimbi dialogano attraverso lo yoga
12.10 13.00	Donato De Bartolomeo & Elisabetta Cinelli <b>PILOGA</b> Pilates VS Yoga: il pilates incontra lo yoga
13.10 14.00 <small>DAMIANO</small>	Sara Sergi ✿ <b>CONTROL BALANCE</b> Migliorare il ruolo stabilizzatore del core con esercizi che sfidano l'equilibrio rendendolo uno "stabile disequilibrio"
14.10 15.00	Donato De Bartolomeo <b>HATHA YOGA</b> La pratica dello Yoga ci porta alla realizzazione della consapevolezza fisica ma soprattutto mentale creando armonia ed equilibrio
15.10 16.00 <small>DAMIANO</small>	Elisabetta Cinelli ✿ <b>POSTURAL PILATES CON ELASTIBAND</b> Il Theraband come strumento per allungare o potenziare i fasci muscolari accorciati o allungati, utili al miglioramento posturale
16.10 17.00 <small>LAURETANA</small>	Michele Manca ★ <b>PILATES &amp; NATURAL MOVEMENT</b> Un rinforzo muscolare profondo, connesso a tecniche di flessibilità e mobilità articolare per il movimento naturale
17.10 18.00	Massimo Alampi <b>PILATES FUSION</b> Sequenza di esercizi del repertorio classico legati tra di loro con movimenti "rubati" al Fitness per una lezione fuori dagli schemi

## DOMENICA 3 GIUGNO 2018

10.30 11.20 <small>LAURETANA</small>	Michele Manca & Massimo Alampi ★ <b>PILATES STABILITY &amp; MOBILITY</b> L'importanza della mobilità articolare e della stabilità per la riuscita di una buona performance
11.30 12.20 <small>DAMIANO</small>	LEZIONE A NUMERO CHIUSO CON PRENOTAZIONE SUL POSTO Laura Trevisani ✿ <b>GARUDA® FOUNDATION BARRE</b> Metodo Garuda alla sbarra: allenamento che incorpora la fisicità e la grazia della danza. Il ritmo ed il flusso, le accelerazioni e decelerazioni del ritmo, sono aspetti della qualità del movimento costantemente presenti
12.30 13.20 <small>DAMIANO</small>	Rita Babini ✿ <b>YOGA</b> Coordinazione motoria, allineamento, scarico del peso, controllo del respiro: sono gli elementi che costituiscono i cardini della pratica Hatha Yoga
13.30 14.20 <small>LAURETANA</small>	Laura Trevisani ★ <b>GARUDA® MATWORK FOUNDATION</b> Programma basato sul pilates: i movimenti iniziano isolando singoli muscoli per poi spostarsi alle linee miofasciali. Particolarmente efficace per persone con disfunzioni e squilibri
14.30 15.20	Sara Sergi <b>COORDINAZIONE PILATES</b> Lezione sviluppata in circuiti che si intensificano man mano in coordinazione stabilità e velocità di esecuzione

# APPROCCIO AI GRANDI ATTREZZI DEL PILATES "Metodo FIF Academy"

Lezioni gratuite a numero chiuso con prenotazione sul posto / Fornitore e partner



## GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

13.00 13.45	<b>REFORMER</b> Gianpiero Marongiu
14.00 14.45	<b>CADILLAC + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	<b>REFORMER</b> Gianpiero Marongiu
16.00 16.45	<b>SPINE WAVE</b> Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

## VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

11.00 11.45	<b>CADILLAC</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	<b>REFORMER + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	<b>SPINE CORRECTOR</b> Elisabetta Cinelli
14.00 14.45	<b>REFORMER + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	<b>CADILLAC</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	<b>SPINE WAVE</b> Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

## SABATO 2 GIUGNO 2018

11.00 11.45	<b>SPINE CORRECTOR</b> Elisabetta Cinelli
12.00 12.45	<b>CADILLAC + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	<b>REFORMER</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	<b>REFORMER + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
15.00 15.45	<b>CADILLAC</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
16.00 16.45	<b>SPINE WAVE</b> Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

## DOMENICA 3 GIUGNO 2018

11.00 11.45	<b>REFORMER</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
12.00 12.45	<b>CADILLAC + WUNDA CHAIR</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
13.00 13.45	<b>REFORMER</b> Gianpiero Marongiu & Stefania Giuliani
14.00 14.45	<b>SPINE WAVE</b> Gianpiero Marongiu & Sarah Diaceri

★ **MOMENTO LAURETANA**

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 50 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Lauretana/FIF

✿ **MOMENTO DAMIANO**

Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ✿ in omaggio uno snack bio Damiano

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni