

### GIOVEDÌ 28 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE • BARRE	PILATES APPARATUS		
<p>11.10-12.00 <b>ISOTONIC CIRCUIT</b> Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche <b>Emmanuele Rossi</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>MUSCLE UP LE BASI</b> Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill <b>Federico Fignagnani</b></p>		<p>10.30-11.15 <b>FULL BODY MOBILITY TRAINING</b> Il movimento funzionale: libertà, energia, vita <b>Melissa Roda con Angelo Gala, Lucia Santoni e Marta Evangelisti</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>FLYING WARM UP</b> Una lezione per principianti costruita esclusivamente con gli esercizi di riscaldamento <b>Viviana Fabozzi</b></p>	<p>11.00-12.00 <b>REFORMER: OUT OF THE BOX</b> Versioni rivisitate e creative degli esercizi classici <b>Valentina Riva</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>		
<p>12.30-13.20 <b>INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE</b> <b>Luca Succi</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>FRONT LEVER TRAINING</b> Allenamento del front lever con isometrie e dinamiche <b>Federico Fignagnani e Enrico Boattini</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>DYNAMIC FLEXIBILITY TRAINING</b> Approccio attivo e funzionale alla flessibilità <b>Andrea Neyroz</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>TRIBAL FUNCTIONAL STEP</b> Lo step coreografico in chiave funzionale <b>Damiano Comunale</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>PILATES AEREO</b> Allenare i principi tradizionali del pilates in chiave aerea <b>Ivan Vanotti</b></p>	<p>12.15-13.00 <b>FUNCTIONAL BARRE</b> <b>Melissa Roda</b></p>	<p>12.15-13.15 <b>SPINE CORRECTOR</b> <b>Federico Severi e Alice Bertuccelli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p>	<p>12.15-13.00 <b>REFORMER FOR BEGINNERS</b> <b>Alice Giuliadori</b></p>
	<p>12.30-13.15 <b>FUNCTIONAL GROUP TRAINING</b> Come costruire una lezione completa <b>Emmanuele Rossi</b></p>		<p>12.30-13.15 <b>PURE POWER PILATES</b> Un pilates dinamico e coinvolgente per una esperienza energica e accessibile che valorizza il movimento naturale e la potenza del core <b>Sara Sergi</b></p>	<p>12.30-13.30 <b>PILATES AEREO VS MATWORK</b> Come costruire una lezione di pilates mat e pilates aereo in combo <b>Viviana Fabozzi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>13.45-14.25 <b>WUNDA CHAIR INTERMEDIATE LEVEL</b> <b>Alice Giuliadori</b></p>	<p>13.15-14.15 <b>REFORMER</b> Preparare il long stretch <b>Federico Severi e Castellucci Johara</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES MATWORK E/O REFORMER</p>	
<p>14.00-14.50 <b>ALLENAMENTO AL FEMMINILE IN SALA PESI</b> <b>Alice Bertuccelli</b></p>	<p>13.30-14.15 <b>MONDO KETTLEBELL</b> Differenza tra swing e clean, vettori di potenza diversi, impostazioni diverse <b>Nicola Comini</b></p>	<p>13.30-14.15 <b>LA VERTICALE</b> Esercizi base e i trucchi per stabilizzarla <b>Andrea Neyroz</b></p>	<p>13.30-14.15 <b>CERCANDO L'EQUILIBRIO</b> Pilates matwork con lo yoga block per trovare e migliorare l'equilibrio <b>Valentina Riva</b></p>	<p>14.00-14.45 <b>TOTAL BODY AEREO</b> Circuito in sospensione top-down-core <b>Ivan Vanotti</b></p>	<p>14.00-14.45 <b>POSTURAL BARRE</b> Reset posturale: allineamento, allungamento e attivazione <b>Sara Sergi</b></p>	<p>14.45-15.45 <b>REFORMER BARRE</b> Costuire il centro Strategie per atleti e clienti <b>Elisabetta Cinelli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>14.30-15.10 <b>WUNDA FOR BEGINNERS</b> <b>Federica Vignoli</b></p>
<p>15.00-15.50 <b>LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI</b> <b>Luca Succi</b></p>	<p>14.30-15.15 <b>CALISTHENICS FOUNDATION</b> Costruzione della forza di spinta e tirata <b>Federico Fignagnani</b></p>		<p>14.30-15.15 <b>TOTAL BODY CIRCUIT</b> Proposte di allenamento a circuito <b>Melissa Roda con Elisa Storti, Serena Romani, Lucia Santoni e Marta Evangelisti</b></p>	<p>15.30-16.15 <b>CIRCUITO PILATES AEREO</b> Una routine fluida che alterna le 3 catene muscolari anteriore, posteriore e laterale <b>Ivan Vanotti</b></p>	<p>16.00-16.40 <b>REFORMER FOR BEGINNERS</b> <b>Alice Bertuccelli</b></p>	<p>15.20-16.00 <b>SPINE LAVORO A COPPIE</b> <b>Martina Semino e Federica Vignoli</b></p>	
<p>16.15-16.50 <b>ALLENAMENTO IN BASE ALLA PRIORITÀ FORZA, IPERTROFIA, MOBILITÀ, ENDURANCE</b> <b>Giacomo Piscopo</b></p>	<p>15.30-16.15 <b>NO RACK NO PROBLEM</b> Come allenare gli schemi motori a corpo libero e con bilanciere <b>Nicola Comini e Emmanuele Rossi</b></p>	<p>15.30-16.15 <b>REST MOBILITY</b> <b>Melissa Roda e Angelo Gala</b></p>	<p>15.30-16.15 <b>PILATES MATWORK 3D</b> La "rappresentazione" tridimensionale di un circuito matwork "modellato" in 3 giri per 3 livelli di difficoltà: base, intermedio e avanzato <b>Viviana Fabozzi, Sara Sergi e Federico Severi</b></p>				
	<p>16.30-17.15 <b>CALISTHENICS ABS TRAINING</b> <b>Andrea Neyroz</b></p>		<p>16.30-17.15 <b>PILATES REVIEW 2026</b> <b>Elisabetta Cinelli con Federica Vignoli, Martina Semino, Alice Giuliadori, Ines Salantri</b></p>	<p>16.30-17.30 <b>PILATES BARRE CON WEIGHTBALL</b> Lavoro dinamico senza perdere i principi tradizionali <b>Valentina Riva</b></p>	<p>16.50-17.50 <b>REFORMER WITH PROPS</b> Migliorare la forza funzionale con softball e weightball rendendo gli esercizi del reformer più sfidanti <b>Viviana Fabozzi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>16.40-17.40 <b>WUNDA CHAIR IMPOSTARE IL BACINO DAGLI ARTI INFERIORI</b> <b>Federico Severi e Johara Castellucci</b> LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

### VENERDÌ 29 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY	OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO CERCHIO • BARRE	PILATES APPARATUS		
10.30-11.20 <b>LEZIONE DI GRUPPO IN SALA PESI E ONE TO ONE</b> Strategie per ottimizzare la gestione della clientela nelle varie situazioni <b>Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis</b>	10.30-11.15 <b>MOBILITY FLOW FULL BODY RELEASE</b> Lezione fluida su mobilità articolare e allungamento attivo <b>Andrea Neyroz</b>	10.30-11.15 <b>FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION</b> <b>Nicola Comini</b> con <b>Marco Nobile e Alice Bertuccelli</b>	10.00-11.00 <b>PILATES CON SEDIA &amp; PROPS</b> La sedia per migliorare il controllo della postura, i props per aumentare le sfide motorie: routine con transizioni curate e armoniche <b>Massimo Alampi</b>	10.30-11.15 <b>AEREO MOBILITY</b> Progressioni di mobility con le amache <b>Viviana Fabozzi</b>	10.30-11.15 <b>BARRE</b> Full body barre con l'uso di due elastici circolari. Eleganza della danza e l'intensità del condizionamento funzionale <b>Melissa Roda con Klizia Cappellini e Elisa Storti</b>	10.30-11.10 <b>WUNDA CHAIR FOR BEGINNER</b> <b>Martina Semino e Federica Vignoli</b>	10.30-11.30 <b>REFORMER</b> Lezione sugli arti inferiori: migliorare flessibilità e controllo per un miglior rinforzo <b>Valentina Riva</b> LEZIONE PER INSEGNANTI
11.30-12.30 <b>SCOLIOSI E ALLENAMENTO</b> Una proposta di lavoro sul campo <b>Paolo Rocuzzo</b> con <b>Alessandra Pompeiani</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	11.30-12.15 <b>IL METODO LADDER PER INCREMENTARE FORZA E IPERTROFIA</b> <b>Sandro Roberto</b>	11.30-12.15 <b>HANDBALANCE</b> Esercizi di equilibrio per controllare la verticale <b>Federico Fignagnani</b>	11.10-11.50 <b>FUNCTIONAL STEP</b> Allenamento dinamico su step che unisce cardio e funzionale. Migliora coordinazione, resistenza e forza, con movimenti fluidi e coinvolgenti per tutto il corpo <b>Fabio Amante</b>	11.30-12.15 <b>TOTAL BODY E PILATES AEREO</b> <b>Tiziana Meschisi</b>	11.20-12.20 <b>SPINE CORRECTOR</b> Allenare la forza up & down con l'elastiband <b>Elisabetta Cinelli</b>	11.50-12.30 <b>RIEQUILIBRIO SUL REFORMER</b> Esercizi asimmetrici per percepire eventuali differenze tra i due lati e sfidare la stabilità del centro <b>Anita Trimarchi</b>	
12.40-13.30 <b>INSEGNARE E PROGRAMMARE LO SQUAT</b> <b>Luca Succi</b>	12.25-13.25 <b>IL WARMUP NELLE LEZIONI DI BODYWEIGHT</b> Due proposte ready to use per le tue lezioni di funzionale <b>Melissa Roda con Lisa Zanetti e Silvia Bonfigli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.15 <b>LA VERTICALE: PROPEDEUTICHE</b> Tecniche progressive e approfondimento sulla press handstand <b>Andrea Neyroz</b>	11.55-12.35 <b>YOGA E POSTURA</b> La propriocettività al servizio di mobilità e stabilità La propriocettività risveglia la consapevolezza dall'interno ed esplora come mobilità e stabilità lavorano insieme e creano un equilibrio dinamico del corpo migliorando la percezione attraverso il movimento <b>Rita Valbonesi</b>	12.30-13.30 <b>YOGA E PILATES FUSION</b> <b>Emanuel Vetro e Tiziana Meschisi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.30 <b>BARRE</b> I principi posturali: come cercarli prima alla sbarra e poi al mat <b>Valentina Riva</b>	12.30-13.10 <b>WUNDA CHAIR</b> <b>Federico Severi</b> con <b>Alice Bertuccelli e Johara Castellucci</b>	12.50-13.50 <b>REFORMER WITH PROPS</b> Alleniamo il core stability abbinando l'instabilità del roller alla fluidità del reformer <b>Viviana Fabozzi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI
13.40-14.40 <b>L'ALLENAMENTO A CIRCUITO NEL B. BUILDING È POSSIBILE?</b> Proposta pratica di un allenamento "alternativo per l'ipertrofia" <b>Mattia Ravagli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	13.30-14.15 <b>COMPLEX BILANCIERE E KETTLEBELL</b> Unione di due strumenti per un allenamento efficace <b>Nicola Comini e Emmanuele Rossi</b>	13.30-14.15 <b>CALISTHENIC</b> Le strutture allenanti dell'endurance <b>Salvatore De Matteis</b>	12.45-13.25 <b>TABATA PILATES</b> Intensità e Controllo in Evoluzione Lezione energica che unisce il protocollo Tabata agli esercizi del Pilates Matwork, dai fondamentali fino alle varianti più avanzate <b>Sara Sergi con Maura Melandri, Veronica Bernardi e Denise Girdaldi</b>	13.45-14.30 <b>PILATES CORE TRAINING</b> <b>Orietta Gazzetto</b>	14.00-15.00 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> Lezione adatta a intermedi / avanzati <b>Michela Belletti</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	13.30-14.10 <b>SPINE CORRECTOR</b> Colonna felice Movimento globale attorno agli assi e sullo spine per un rachide leggero e libero. Utilizzo del ring <b>Massimo Alampi</b>	14.10-14.50 <b>REFORMER FOR BEGINNERS</b> <b>Federica Vignoli e Martina Semino</b>
14.50-15.40 <b>SCHEDE DI ALLENAMENTO NON CONVENZIONALI</b> <b>Domenico Berni e Luca Del Mondo</b>	14.30-15.30 <b>TEAM LADDER</b> Circuito ladder e competizione in squadra <b>Melissa Roda e Emmanuele Rossi</b> con <b>Lisa Zanetti, Elena De Pra e Serena Romani</b>	14.30-15.15 <b>HANDBAND PUSH UP</b> Impostazione e allenamento dei piegamenti in verticale <b>Federico Fignagnani</b> con <b>Enrico Boattini</b>	13.35-14.15 <b>DYNAMIC EMOTIONAL PILATES ROUTINE</b> <b>Elisabetta Cinelli</b> con <b>Giuditta Alfano, Alice Giuliodori, Ines Salantri</b>	14.45-15.30 <b>PILATES AEREO E RING</b> <b>Tiziana Meschisi</b>	15.10-16.10 <b>REFORMER</b> Side to side, dalla posizione sleeper al side plank fino alla star <b>Valentina Riva</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER	14.30-15.20 <b>SPINE</b> Allenare gli equilibri <b>Anita Trimarchi</b>	
15.50-16.45 <b>PAVIMENTO PELVICO E PERFORMANCE</b> Attivazione consapevole in sala pesi <b>Mattia Ravagli con Carlotta Abbate</b>	15.30-16.15 <b>FUNCTIONAL E SCHEMI MOTORI</b> Postura, esecuzioni e intensità progressive <b>Salvatore De Matteis, Giacomo Piscopo e Sandro Roberto</b>	15.30-16.15 <b>LA PLANCHE</b> Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi <b>Andrea Neyroz</b>	14.20-15.05 <b>RING BY RING</b> Allenamento posturale integrato con l'utilizzo del ring caratterizzato da elementi vari: pilates, movimenti a spirale, core workout <b>Davide Impallomeni</b>	15.45-16.45 <b>METABOLIC FLYING TRAINING</b> Allenamento aereo per il dimagrimento <b>Viviana Fabozzi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	15.30-16.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AL CERCHIO</b> Lezione per principianti e amatori <b>Michela Belletti</b>	16.30-17.30 <b>REFORMER BARRE</b> Le linee spirali a supporto di alcuni tra i più conosciuti esercizi del reformer advanced <b>Elisabetta Cinelli</b>	15.30-16.30 <b>WUNDA CHAIR + SPINE</b> <b>Federico Severi</b> con <b>Teresa Guarnieri</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES
16.50-17.50 <b>GONALGIA E ALLENAMENTO</b> Come allenare ginocchia doloranti con isometria e negativa <b>Paolo Rocuzzo</b> con <b>Alessandra Pompeiani</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	16.30-17.15 <b>COSTRUZIONE DEL MUSCLE UP</b> Preparazione fisica e avvicinamento tecnico <b>Federico Fignagnani</b>	16.30-17.15 <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b> Circuito a stazioni con esercizi funzionali e pause brevi. Allenamento completo e intenso per sviluppare forza, agilità e resistenza <b>Fabio Amante</b>	15.15 -15.55 <b>POWER YOGA FLOW</b> <b>Emanuel Vetro</b>	17.00 -17.45 <b>TOTAL BODY AEREO</b> <b>Orietta Gazzetto</b>	16.45-17.45 <b>BARRE FOR HEALTHY LIFE</b> Mobilità e sicurezza con il supporto della sbarra <b>Sara Sergi con Klizia Cappellini e Elisa Storti</b>	16.50-17.50 <b>REFORMER</b> <b>Back &amp; Core on the box</b> Bastone e box per il lavoro in sinergia delle due grandi catene maestre <b>Massimo Alampi</b>	
18.00-18.50 <b>INSEGNARE E PROGRAMMARE LA PANCA</b> <b>Luca Succi</b>	17.20-18.00 <b>KETTLEBELL FOUNDATION</b> <b>Nicola Comini e Emmanuele Rossi</b> con <b>Claudio Bentivenga e Giuseppe Arcoletto</b>	16.55-17.35 <b>FLOWBODY® #1</b> Lezione a corpo libero perfetta per chi ama il movimento, la forza e il controllo del corpo. Un approccio fluido e progressivo al ritmo della musica <b>Israel Mallebe</b>					

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

### SABATO 30 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO	BARRE	PILATES APPARATUS	
10.45-11.45 <b>H.I.I.T.</b> Come usare i protocolli ad alta intensità per fini dimagranti <b>Paolo Roccuozzo</b> con <b>Alessandra Pompeiani</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	10.30-11.15 <b>FLEX &amp; CORE</b> Esercizi di flessibilità abbinati al rinforzo del core <b>Andrea Neyroz</b>	10.30-11.15 <b>KETTLEBELL E BODYWEIGHT</b> Schemi motori, corpo libero e kettlebell <b>Melissa Roda e Nicola Comini</b> con <b>Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga</b>	10.15-10.55 <b>PILATES 2 PROPS</b> Lezione di pilates matwork in cui si affrontano gli esercizi utilizzando due props: soft ball e ring <b>Valentina Riva e Federico Severi</b>	10.30-11.15 <b>TOTAL BODY AEREO STRENGTH &amp; STRETCH</b> <b>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</b>	10.30-11.30 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Lezione adatta ai principianti <b>Michela Belletti</b>	10.30-11.10 <b>YOGA MEET WUNDA CHAIR</b> Una routine per allineare e bilanciare il corpo <b>Anita Trimarchi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES	10.30-11.30 <b>REFORMER BARRE PER TEACHERS</b> Dal footwork al lavoro integrato, fusione di sbarra e reformer advanced <b>Elisabetta Cinelli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER	
12.00-12.50 <b>FOCUS SUL MUSCOLO DELTOIDE</b> <b>Mattia Ravagli</b>	11.30-12.15 <b>FUNCTIONAL TRAINING ALLENAMENTO AL FEMMINILE</b> <b>Sandro Roberto, Salvatore De Matteis e Giacomo Piscopo</b>	11.30-12.15 <b>CALISTHENICS ABS FOUNDATION</b> La tenuta corporea e L-sit <b>Federico Fignagnani con Enrico Boattini</b>	11.05-11.45 <b>PILATES E LINEE MIOFASCIALI</b> Lezione focalizzata sul lavoro lungo le catene muscolari (linee fasciali), con esercizi fluidi e controllati <b>Michele Manca</b>	11.30-12.30 <b>BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES</b> <b>Emanuel Vetro</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	11.40-12.40 <b>PRATICA AI TESSUTI AEREI</b> Lezione adatta a intermedi / avanzati <b>Michela Belletti</b>	11.40-12.20 <b>SPINE CORRECTOR BACK TO FRONT</b> <b>Massimo Alampi</b> Partendo dallo step per poi evolversi sul barrel attraverso transizioni "around the world"	11.40-12.00 <b>CONOSCERE IL REFORMER</b> <b>Elisabetta Cinelli</b>	
13.00-14.00 <b>ALLENAMENTO UNILATERALE E SVILUPPO DELLA LATERALITÀ NON DOMINANTE</b> <b>Domenico Berni e Luca Del Mondo</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	12.30-13.15 <b>LA HUMAN FLAG</b> Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi <b>Andrea Neyroz</b>	12.30-13.15 <b>TEAM FUNCTIONAL BODYWEIGHT</b> Sequenze a corpo libero con strategie varie per un workout divertente ed efficace <b>Davide Impallomeni con Francesco Maenza</b>	11.55-12.35 <b>FUNCTIONAL STEP</b> <b>Fabio Amante</b>	12.45-13.30 <b>BODY FLYING TRAINING FOR ATHLETES</b> <b>Tiziana Meschisi</b>	13.00-14.00 <b>TESSUTI AEREI DOUBLE</b> Pratica ai tessuti aerei <b>Michela Belletti</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	12.40-13.20 <b>WUNDA CHAIR</b> <b>Federico Severi con Teresa Guarnieri</b>	12.50-13.30 <b>REFORMER FOR BEGINNERS</b> <b>Anita Trimarchi</b>	
14.10-15.00 <b>ANATOMIA E BIOMECCANICA AL LAT MACHINE</b> <b>Mirko Orrù</b>	13.30-14.15 <b>PRESS TO HANDSTAND</b> Impostazione e allenamento della verticale di forza <b>Federico Fignagnani</b>	13.30-14.15 <b>CORE TRAINING &amp; AESTHETICS ABS</b> Differenze tra allenare il core e allenare l'addome per l'estetica <b>Sandro Roberto con Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga</b>	12.45-13.25 <b>RIMINIWELLNES TOTAL PILATES BARRE</b> <b>Elisabetta Cinelli con Marta Cerioli e Giuditta Alfarano</b>	13.45-14.30 <b>YOGA AEREO</b> <b>Ines Salantri</b>	14.15-15.15 <b>PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI</b> Lezione adatta a principianti / intermedi <b>Michela Belletti</b>	13.30-14.30 <b>SPINE CORRECTOR + TONING BALL</b> Lezione focalizzata sulla stabilità, controllo motorio fine, integrazione profonda tra colonna e core, lavoro segmentario toracico - arti superiori <b>Michele Manca</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	13.50-14.50 <b>REFORMER BARRE</b> Gli stessi esercizi ma con focus diversi: un lavoro a circuito per perfezionare il movimento e acquisire consapevolezza <b>Valentina Riva con Marta Cerioli</b> LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER	
15.10-16.00 <b>INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE</b> <b>Luca Succi</b>	14.30-15.15 <b>ANIMAL BODY WEIGHT</b> Sessione d'allenamento dinamica e intensa che utilizza il tuo corpo come un animale per esplorarne appieno il potenziale. Scopri questo metodo unico! <b>Israel Mallebre</b>	14.30-15.15 <b>MUSCLE UP</b> Tecnica e potenziamento <b>Andrea Neyroz e Salvatore De Matteis</b>	13.35-14.15 <b>FULL BODY FUNCTIONAL MOBILITY</b> La mobilità incontra il functional step <b>Melissa Roda e Francesco Maenza con Antonio Pazienza, Lucia Santoni, Giulia Barbi e Laura Venturi</b>	14.45-15.30 <b>PILATES AEREO E RING</b> <b>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</b>	15.30-16.45 <b>UPPER BODY BARRE</b> Braccia, spalle e core <b>Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora</b>	14.40-15.20 <b>SPINE CORRECTOR</b> Chest mobility & core training Movimento consapevole del dorso e rinforzo del centro con supporto banda elastica <b>Massimo Alampi</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	15.10-15.50 <b>REFORMER</b> Alla ricerca della fluidità <b>Giuditta Alfarano e Marta Cerioli</b>	
16.10-17.00 <b>LO SQUAT NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING</b> Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro <b>Mirko Orrù, Domenico Berni e Paolo Roccuozzo</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	15.30-16.15 <b>FUNCTIONAL CIRCUIT</b> <b>Fabio Amante e Giacomo Piscopo</b>	15.20-16.10 <b>PLANCHE TRAINING</b> Allenamento della planche con isometrie e dinamiche <b>Federico Fignagnani</b>	14.25-15.05 <b>IL POTERE DELLE POSIZIONI ISOMETRICHE</b> Una lezione di Pilates focalizzata sul lavoro isometrico per sviluppare forza profonda, stabilità e controllo <b>Sara Sergi con Ketty Genova, Maura Melandri e Denise Gerardi</b>	15.45-16.45 <b>YOGASANA STRETCH &amp; BREATH</b> <b>Emanuel Vetro</b> LEZIONE PER INSEGNANTI	17.00-18.00 <b>PILATES BARRE</b> Tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro <b>Sara Sergi</b>	17.00-18.00 <b>REFORMER + CHAIR</b> <b>Federico Severi con Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci</b> LEZIONE PER INSEGNANTI		
17.10-18.00 <b>PERSONAL TRAINING</b> I fondamentali (squat, stacco, panca e pullup). Aspetto biomeccanico e fisiologici. Applicazione per obiettivo <b>Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis</b>	16.30-17.15 <b>KETTLEBELL CIRCUIT</b> <b>Emmanuele Rossi e Sandro Roberto con Giuseppe Arcoleo e Claudio Bentivenga</b>	16.30-17.15 <b>DEEP FLEXIBILITY</b> Stretching profondo e controllato per aumentare l'ampiezza dei movimenti e favorire il recupero muscolare <b>Andrea Neyroz</b>	15.15-15.55 <b>STEP FOR STEP CONDITIONING</b> Total Body Workout con l'utilizzo di due step per il condizionamento muscolare globale <b>Davide Impallomeni con Damiano Comunale e Giuseppe Arcoleo</b>	17.00-18.00 <b>YOGA E PILATES FUSION</b> <b>Tiziana Meschisi e Emanuel Vetro</b> LEZIONE PER INSEGNANTI				
	17.30-18.15 <b>DIDATTICA CLEAN E POWER CLEAN CON BILANCIERE</b> <b>Nicola Comini con Marco Del Nobile</b>	17.30-18.15 <b>ENDURANCE TRAINING</b> Allenare la resistenza alla forza <b>Federico Fignagnani e Enrico Boattini</b>	16.05-16.45 <b>FLOWBODY® #2</b> Lezione a corpo libero perfetta per chi ama il movimento, la forza e il controllo del corpo. Un approccio fluido e progressivo al ritmo della musica <b>Israel Mallebre</b>					
			17.00-17.40 <b>STEP LIKE PILATES REFORMER</b> L'uso dello step con i props per simulare il lavoro al reformer. Obiettivi: rinforzo del core, delle gambe e dei glutei <b>Anita Trimarchi</b>					

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

### DOMENICA 31 MAGGIO

AREA ATTREZZATURE BY MATRIX

PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING	FUNCTIONAL CALISTHENICS • MOBILITY		OPEN CLASS	AMACHE	TESSUTO CERCHIO • BARRE	PILATES APPARATUS	
<p>10.30-11.30 <b>LA DISTENSIONE SU PANCA CON BILANCIERE NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING</b></p> <p>Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro.</p> <p><b>Domenico Berni, Mirko Orrù e Paolo Rocuzzo</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>10.30-11.15 <b>MOBILITY</b></p> <p><b>Melissa Roda</b> con <b>Lisa Zanetti, Angelo Gala, Antonio Pazienza e Laura Venturi</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>FUNCTIONAL CIRCUIT CLASS</b></p> <p>lezione a circuito con movimenti funzionali e ritmo attivo, perfetta per migliorare performance e spirito di squadra</p> <p><b>Fabio Amante</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>BODYFLEX</b></p> <p>Allenamento a corpo libero per la flessibilità dinamica globale, efficace per la mobilità, agilità e coordinazione attraverso movimenti che attivano costantemente il core</p> <p><b>Davide Impallomeni e Emanuel Vetro</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>YOGA AEREO</b></p> <p><b>Tiziana Meschisi</b></p>	<p>10.30-11.15 <b>TESSUTI AEREI</b></p> <p>Lezione adatta ai principianti</p> <p><b>Michela Belletti</b></p>	<p>10.30-11.30 <b>SPINE CORRECTOR</b></p> <p>With your hands with your feet</p> <p><b>Massimo Alampi</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI DI PILATES</p> <p><b>PRENOTA</b></p>	<p>10.30-11.30 <b>REFORMER BARRE</b></p> <p>Il centro e gli equilibri</p> <p><b>Elisabetta Cinelli</b> con <b>Giuditta Alfarano e Marta Cerioli</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER</p> <p><b>PRENOTA</b></p>
	<p>11.30-12.15 <b>CALISTHENIC</b></p> <p>La propedeutica del muscle up</p> <p><b>Salvatore De Matteis</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>CORE TRAINING &amp; AESTHETICS ABS</b></p> <p>Differenze tra allenare il core e allenare l'addome per l'estetica</p> <p><b>Sandro Roberto</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>YOGA: STABILITÀ E PRESENZA</b></p> <p>Un percorso tra Hatha, Iyengar e Vinyasa</p> <p>Hatha per centratura e respiro. Iyengar per allineamento. Vinyasa per integrazione fluida.</p> <p><b>Rita Babini</b> con <b>Alessandra Saviotti, Valeriya Torzhevskaya, Alice Lanci, Giulia Spignoli, Daniela Brigidi, Marika Fabbri, Maddalena Muttoni</b></p>	<p>11.30-12.15 <b>WARM UP AEREO</b></p> <p>Una lezione che combina in modo fluido tutti gli esercizi del riscaldamento specifici del pilates e del total body workout aereo</p> <p><b>Ivan Vanotti</b></p>	<p>11.30-12.30 <b>BARRE</b></p> <p>Pilates codificato: tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro</p> <p><b>Sara Sergi</b></p> <p><b>PRENOTA</b></p>	<p>11.50-12.50 <b>REFORMER POWER CONTROL</b></p> <p>L'esplorazione di un lavoro integrato che unisce forza, stabilità, controllo e integrazione profondo tra core, fascia e colonna</p> <p><b>Michele Manca</b></p>	<p>11.50-12.30 <b>WUNDA CHAIR WITH SOFTBALL</b></p> <p>Routine di lavoro sulla linea profonda fondamentale per la stabilità e il rinforzo del core con il supporto della soft ball</p> <p><b>Anita Trimarchi</b></p>
<p>12.00-12.50 <b>ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL MILITARY PRESS</b></p> <p><b>Mirko Orrù</b></p>	<p>12.30-13.15 <b>THE FUSION: BARBELL, KETTLEBELL E BODYWEIGHT</b></p> <p><b>Nicola Comini</b> con <b>Claudio Bentivenga e Marco Del Nobile</b></p>		<p>12.30-13.15 <b>TOTAL BODY STEP</b></p> <p>Allenamento completo che coinvolge tutto il corpo con esercizi funzionali</p> <p><b>Fabio Amante</b></p>	<p>12.30-13.15 <b>PILATES AEREO</b></p> <p><b>Orietta Gazzetto</b></p>	<p>12.30-13.15 <b>CERCHIO</b></p> <p>Lezione adatta a intermedi / avanzati</p> <p><b>Michela Belletti</b></p>	<p>12.50-13.30 <b>SPINE E PREPARAZIONE ATLETICA</b></p> <p><b>Alice Giuliodori</b></p>	
<p>13.00-14.00 <b>SAPERE, SAPER FARE E SAPER INSEGNARE</b></p> <p>Le tecniche di intensità</p> <p><b>Mattia Ravagli</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>13.30-14.15 <b>KETTLEBELL ATHLETIC CONDITIONING</b></p> <p>Incremento del VO2Max e dell'epoc attraverso il kb training</p> <p><b>Sandro Roberto</b></p>	<p>12.30-13.15 <b>HOW TO TEACH</b></p> <p>Il cueing al servizio del trainer. Softball, elastiband e manubri</p> <p><b>Giacomo Piscopo</b></p>	<p>13.30-14.15 <b>DYNAMIC ADVANCED PILATES CIRCUIT</b></p> <p><b>Elisabetta Cinelli</b></p>	<p>13.45-14.30 <b>BARRE POWER</b></p> <p>Alleniamo la potenza</p> <p><b>Melissa Roda</b> con <b>Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora</b></p> <p><b>PRENOTA</b></p>		<p>13.00-13.40 <b>REFORMER POWER PRECISION</b></p> <p><b>Anita Trimarchi</b></p>	
<p>14.10-15.00 <b>LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI</b></p> <p><b>Luca Succi</b></p>	<p>14.30-15.15 <b>HIIT FUNCTIONAL CLASS</b></p> <p>Classe funzionale total body ad alta intensità alternata</p> <p><b>Emmanuele Rossi</b> con <b>Elena De Pra</b></p>		<p>14.30-15.15 <b>APRI LA TUA POSTURA</b></p> <p>Spazio al corpo attraversando le estensioni</p> <p>Lezione dedicata al recupero e al miglioramento dell'estensione del rachide e delle anche attraverso un lavoro progressivo</p> <p><b>Sara Sergi</b></p>	<p>15.00-16.00 <b>INVERTED POSES</b></p> <p>Praticiamo le progressioni didattiche per approcciare alle inversioni</p> <p><b>Viviana Fabozzi</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p>	<p>14.30-15.15 <b>CERCHIO DOUBLE</b></p> <p><b>Michela Belletti</b></p>	<p>13.50-14.30 <b>REFORMER RINFORZO DEL CORE</b></p> <p><b>Giuditta Alfarano</b></p>	
<p>15.10-16.00 <b>ANATOMIA E BIOMECCANICA DELLO SQUAT</b></p> <p><b>Mirko Orrù</b></p>	<p>15.30-16.15 <b>STACCO DA TERRA</b></p> <p>Analisi tecnica e come renderlo efficace e sicuro</p> <p><b>Nicola Comini e Giacomo Piscopo</b></p>		<p>15.30-16.15 <b>RESET RESTART REFOCUS</b></p> <p>Il movimento essenziale</p> <p><b>Melissa Roda e Team Ambassador FIF</b></p>	<p>16.15-17.00 <b>COOLDOWN AEREO</b></p> <p>Una lezione di recupero muscolare che combina esercizi di stretching e di propriocettività</p> <p><b>Ivan Vanotti</b></p>	<p>15.30-16.30 <b>BARRE</b></p> <p><b>Sara Sergi</b></p> <p><b>PRENOTA</b></p>	<p>14.45-15.45 <b>SPINE + WUNDA CHAIR</b></p> <p><b>Federico Severi</b> con <b>Alice Bertuccelli, Teresa Guarnieri e Johara Castellucci</b></p> <p>LEZIONE PER INSEGNANTI</p> <p><b>PRENOTA</b></p>	

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni