

FIF VILLAGE

PAD. B1

PROGRAMMA LEZIONI DI BARRE - REFORMER BARRE

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

12.15-13.00
FUNCTIONAL BARRE
Melissa Roda

PRENOTA 

14.00-14.45
POSTURAL BARRE

Reset posturale: allineamento, allungamento e attivazione
Sara Sergi

PRENOTA 

14.45-15.45
REFORMER BARRE

Costuire il centro
Strategie per atleti e clienti
Elisabetta Cinelli

LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER

PRENOTA 

16.30-17.30
PILATES BARRE CON WEIGHTBALL

Lavoro dinamico senza perdere i principi tradizionali
Valentina Riva

PRENOTA 

VENERDÌ 29 MAGGIO

10.30-11.15
BARRE

Full body barre con l'uso di due elastici circolari. L'eleganza della danza e l'intensità del condizionamento funzionale
Melissa Roda con Klizia Cappellini e Elisa Storti

PRENOTA 

12.30-13.30
BARRE

I principi posturali: come cercarli prima alla sbarra e poi al mat
Valentina Riva

PRENOTA 

16.45-17.45
BARRE FOR HEALTHY LIFE

Mobilità e sicurezza con il supporto della sbarra
Sara Sergi con Klizia Cappellini e Elisa Storti

PRENOTA 

16.30-17.30
REFORMER BARRE

Le linee spirali a supporto di alcuni tra i più conosciuti esercizi del reformer advanced
Elisabetta Cinelli

PRENOTA 

SABATO 30 MAGGIO

10.30-11.30
REFORMER BARRE PER TEACHERS

Dal footwork al lavoro integrato, fusione di sbarra e reformer advanced
Elisabetta Cinelli

LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER

PRENOTA 

12.45-13.25
RIMINIWELLNESS TOTAL PILATES BARRE

Elisabetta Cinelli con Marta Cerioli e Giuditta Alfarano

LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER

13.50-14.50
REFORMER BARRE

Stessi esercizi ma con focus diversi: un lavoro a circuito per perfezionare il movimento e acquisire consapevolezza
Valentina Riva con Marta Cerioli

PRENOTA 

15.30-16.45
UPPER BODY BARRE

Braccia, spalle e core
Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora

PRENOTA 

17.00-18.00
PILATES BARRE

Tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro
Sara Sergi

PRENOTA 

DOMENICA 31 MAGGIO

10.30-11.30
REFORMER BARRE

Il centro e gli equilibri
Elisabetta Cinelli con Giuditta Alfarano e Marta Cerioli

LEZIONE PER INSEGNANTI DI REFORMER

PRENOTA 

11.30-12.30
BARRE

Pilates codificato: tradizione del metodo e nuove possibilità di lavoro
Sara Sergi

PRENOTA 

13.45-14.30
BARRE POWER

Alleniamo la potenza
Melissa Roda con Elisa Storti, Klizia Cappellini e Alessia Mora

PRENOTA 

15.30-16.30
BARRE

Sara Sergi

PRENOTA 

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni