

**PALCO EXPLORE PILATES**

Orario	Giovedì 1 Giugno	Orario	Venerdì 2 Giugno	Orario	Sabato 3 Giugno	Orario	Domenica 4 Giugno
10,00 - 10,00		10,00 - 10,00		10,00 - 10,00		10,00 - 10,00	
10,00 - 10,45		10,00 - 10,45	THE CORE PILATES MIOFASCIALE - Fascial Training School	10,00 - 10,45	Pilates & More - Fascial Training School	10,00 - 10,45	Equality Pilates .. un Pilates per tutti - Polestar
11,00 - 11,45	MIM e Energie Sottili - Usare gli esercizi ipopressivi per risvegliare la propria scintilla divina. Barbara Malavasi	11,00 - 11,45	Polestar Pilates for Men	11,00 - 11,45	Mobility by Cross Cardio® Dynamic	11,00 - 11,45	MIM e Postura - Il MIM è un allenamento per l'intero corpo che agisce con la rieducazione posturale e respiratoria, lo scivolamento e tensionamento dei nervi e la trazione verso l'alto della fascia. Monica Carella
12,00 - 12,45		12,00 - 12,45	MIM e Pilates - Il metodo ipopressivi è la ciliegina sulla torta del Pilates, innovando e aprendo nuove porte Raffaella Grassi	12,00 - 12,45	FasciaWork con Polestar Pilates	12,00 - 12,45	Mobility by Cross Cardio® Dynamic
13,00 - 13,45	Polestar Pilates per Mal di Schiena	13,00 - 13,45	Bio-Energy Flow Pilates - Polestar	13,00 - 13,45	Pilates Miofasciale per Sportivi - Fascial Training School	13,00 - 13,45	
14,00 - 14,45	Pilates & Tensigrity Blackroll- Paola Miretta Fiteducation / Devayogamyschool	14,00 - 14,30	L'allenamento Miofasciale per un pavimento pelvico resiliente - Fascial Team	14,00 - 14,45	Neuro-Plasticity Pilates con Polestar	14,00 - 14,45	
15,00 - 15,45	Extreme Polestar Pilates: Pilates per Estremità'	14,30-15,15	Pilates per la forza e l'elasticità delle gambe Fisicamente Formazione	15,00 - 15,45	MIM e Gestione del Dolore Pelvico - Come usare le posizioni, respirazioni e esercizi ipopressivi del MIM per sollievo dai dolori delle mestruazioni, endometriosi, ecc. Melinda Caternolo	15,00 - 15,45	Mobilityby Cross Cardio® Relax & Power Mobility
16,00 - 16,45	Pilates Matwork Miofasciale Leg Harmony / Fascial Training School	15,30 - 16,00	Pilates & Mobility Laura Pucini Fiteducation / Devayogamyschool	15,45 -16,30	Pilates per la forza e l'elasticità della schiena Fisicamente Formazione		
		16,00 - 16,45	Postural Dynamic / Fascial Training School	16,30 - 17,00	IPATH Pilates Core & Balance Paola Miretta Fiteducation / Devayogamyschool		
		17,00 - 17,45	Mobility by Cross Cardio® Balance & Coordination	17,00 - 17,45	Mobilityby Cross Cardio® Relax & Power Mobility		