



# PALINSESTO LEZIONI E TUTORIAL

## GIOVEDI 30 MAGGIO

10:30 11:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
11:15 11:45	<b>FUNCTIONAL TRAINING - TRIBE</b> con SERENA DALLE PALLE BEAR, MONKEY, FROG: ALLA SCOPERTA DEI LOCOMOTIVE EXERCISES
12:00 12:40	<b>TUTORIAL TRAINING - FREE</b> con ESTER ALBINI FASCIAL BASIC
12:00 12:40	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con PIETRO D'ANGELO GLUTEI: ATTIVIAMOLI!
13:00 13:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
13:45 14:15	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI DALLA FORZA ALLA ELEGANZA
14:30 15:10	<b>TUTORIAL TRAINING - FREE</b> con ESTER ALBINI IL PAVIMENTO PELVICO-VIVO E REATTIVO, LE BASI DELLA SALUTE
14:30 15:10	<b>TUTORIAL TRAINING - KETTLEBELL</b> con ROBERTO CAPPELLETTI SNATCH, SQUAT ED AFFONDI: IL PRINCIPIO DELL'AZIONE-FUNZIONE PER GAMBE ALLENATE DAVVERO
15:30 16:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - TRIBE</b> con SERENA DALLE PALLE FLOOR WORK: MUOVERSI A TERRA SU TUTTI I PIANI DI MOVIMENTO
16:15 16:45	<b>POSTURAL SCHOOL</b> con GIOVANNI CIARAMELLA VUOI MIGLIORARE LA TUA POSTURA? CON MEZIERES BASTA MEZZ'ORA!
17:00 17:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
18:00 18:30	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FASCIAL RAINBOW STRETCH

## VENERDI 31 MAGGIO

10:00 10:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
10:45 12:15	<b>TUTORIAL TRAINING - STRENGTH &amp; WEIGHT LIFTING</b> con ANTONIO GARDELLI WORKSHOP 1: STACCHI/SQUATS
10:45 11:20	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con ROBERTO CAPPELLETTI BODYWEIGHT: CIRCUITI AD ALTA INTENSITA' ANCHE A CORPO LIBERO
11:30 12:10	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con EMANUELE GOLLINUCCI COME MIGLIORARE LA GESTIONE DEL DEBITO D'OSSIGENO TRAMITE IL TABATA
12:30 13:00	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FASCIAL ROTATIONAL FORCE
13:15 13:45	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
14:00 14:30	<b>POSTURAL SCHOOL</b> con GIOVANNI CIARAMELLA PNF E POSTUROLOGIA, IMPARA L'ARTE DEL TRATTAMENTO POSTURALE
14:45 15:15	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FUNZIONALE E MID-FASCIALE: LE DUE ARMI CONTRO LA CELLULITE
15:30 16:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - con GUIDO BRUSCIA</b> TRAINING SPECIALIST
16:15 17:15	<b>TUTORIAL TRAINING - STRENGTH &amp; WEIGHT LIFTING</b> con ANTONIO GARDELLI WORKSHOP 2: SPINTE/TIRATE (BENCH FLOOR, SHOULDER PRESS E PENDLAY ROW)
16:15 16:45	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con PIETRO D'ANGELO MED-BALL & ROTATIONAL POWER
16:50 17:20	<b>TUTORIAL TRAINING - TRIBE</b> con SERENA DALLE PALLE CORE & LEGS FLOW ROUTINE
17:30 18:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - con GUIDO BRUSCIA</b> TRAINING SPECIALIST
18:00 18:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci

## SABATO 1 GIUGNO

10:00 10:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
10:45 12:15	<b>TUTORIAL TRAINING - STRENGTH &amp; WEIGHT LIFTING</b> con ANTONIO GARDELLI WORKSHOP 3: "HIP HINGE SPECIALITIES" THRUSTER - PUSH PRESS, SUMO DEADLIFT, HIGH PULL, OH SQUAT
10:45 11:20	<b>TUTORIAL TRAINING - KETTLEBELL</b> con ROBERTO CAPPELLETTI 2X1: CIRCUITI METABOLICI IN COPPIA, DIVERTENTE E DEVASTANTE
11:30 12:10	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con PIETRO D'ANGELO RUBBER BAND & COMBO CIRCUIT
12:30 13:00	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FASCIAL WOMEN POWER
13:15 13:45	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
14:00 14:30	<b>POSTURAL SCHOOL</b> con GIOVANNI CIARAMELLA DESTRUTTURAZIONE, STRETCHING GLOBALE E MOBILITA': IL TRIDENTE
14:45 15:15	<b>FUNCTIONAL TRAINING - TRIBE</b> con SERENA DALLE PALLE FORZA, FLESSIBILITA', CONTROLLO MOTORIO: I 3 MUST DI TRIBE
15:30 16:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - con GUIDO BRUSCIA</b> TRAINING SPECIALIST
16:15 17:15	<b>TUTORIAL TRAINING - STRENGTH &amp; WEIGHT LIFTING</b> con ANTONIO GARDELLI WORKSHOP 4: ONLY LIFT (PROPEDEUTICA)
16:15 16:45	<b>TUTORIAL TRAINING - FREE</b> con ESTER ALBINI PRESE-GRIP: DAL MID-FASCIALE ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA
16:50 17:20	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con EMANUELE GOLLINUCCI ALLENAMENTO AL FEMMINILE - CIRCUITO ANTI CELLULITE
17:30 18:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - con GUIDO BRUSCIA</b> TRAINING SPECIALIST
18:00 18:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci

## DOMENICA 2 GIUGNO

10:00 10:30	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
10:45 11:15	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FASCIAL WOMEN POWER
11:30 12:10	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con GUIDO BRUSCIA POWER CUFF...LA RIVOLUZIONE
11:30 12:10	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con EMANUELE GOLLINUCCI MED BALL CORE TRAINING
12:30 13:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - TRIBE</b> con SERENA DALLE PALLE EQUILIBRIO FORZA E STABILITA' A CORPO LIBERO
13:15 13:45	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
14:00 14:30	<b>F.R.E.E. ALLENAMENTO MID-FASCIALE</b> con ESTER ALBINI FUNZIONALE E MID-FASCIALE: LE DUE ARMI CONTRO LA CELLULITE
14:45 15:15	<b>FUNCTIONAL TRAINING - con GUIDO BRUSCIA</b> TRAINING SPECIALIST
15:30 16:00	<b>FUNCTIONAL TRAINING - BOOTKAMP</b> con GUIDO BRUSCIA Ester Albini, Enrico Bruscia, Roberto Cappelletti, Pietro D'Angelo, Serena Dalle Palle, Emanuele Gollinucci
16:15 16:55	<b>TUTORIAL TRAINING - POSTURAL SCHOOL</b> con GIOVANNI CIARAMELLA PNF: LIBERA LE CATENE POSTURALI DALLE TENSIONI CONNETTIVALI
16:15 16:55	<b>TUTORIAL TRAINING - ALLENAMENTO FUNZIONALE</b> con PIETRO D'ANGELO BLITZ CIRCUIT

STAND AREA ESTERNA - PISCINA OVEST



## GIOVEDÌ 30 MAGGIO

PAD. C1  
PILATES *Junction*

11:00 11:30	FTS MASTER - POSTURAL - GIOVANNI CIARAMELLA VUOI MIGLIORARE LA TUA POSTURA? CON MEZIERES BASTA MEZZ'ORA! VEDERE PER CREDERE
13:00 13:30	FTS MASTER - ALLENAMENTO MID-FASCIALE - ESTER ALBINI FREE FORZA E ELEGANZA
14:30 15:00	FTS MASTER - TRIBE - SERENA DALLE PALLE DYNAMIC FLOOR MOBILITY EQUILIBRIO, FORZA E STABILITA'
14:00 16:00	WORKSHOP PILATES JUNCTION "POSTURALE - GIOVANNI CIARAMELLA - SALA E RELAZIONE TRA GINOCCHIO E PIEDE"
15:30 16:00	FTS MASTER - PILATES & FREE - ESTER ALBINI ALLENAMENTO MID-FASCIALE - LA COPPIA VINCENTE
16:00 18:00	WORKSHOP PILATES JUNCTION - ESTER ALBINI - SALA B FREE: FASCIAL REAL EMOTION LA NUOVA CHIAVE DEL MOVIMENTO

## GIOVEDÌ 30 MAGGIO

PAD. C3 - AREA ESTERNA  
K•WELL

11:30 12:00	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS
15:00 15:30	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS

## GIOVEDÌ 30 MAGGIO

PANATTA

12:00	PANATTA MUSCLE GYM - PAD. A7 - DOCENTE FTS
16:00	PANATTA STAND ISTITUZIONALE - PAD. C1 - GUIDO BRUSCIA

## VENERDÌ 31 MAGGIO

PAD. C1  
PILATES *Junction*

10:00 12:00	WORKSHOP PILATES JUNCTION "IL PILATES NEURO-MID-FASCIALE & F.RE.E" - SALA E
11:00 11:30	FTS MASTER - TRIBE - SERENA DALLE PALLE DYNAMIC FLOOR MOBILITY EQUILIBRIO, FORZA E STABILITA'
12:30 13:00	FTS MASTER: PNF E POSTUROLOGIA, IMPARA L'ARTE DEL TRATTAMENTO POSTURALE
13:00 13:30	FTS MASTER: PILATES & FREE ALLENAMENTO MID-FASCIALE LA COPPIA VINCENTE
16:00 16:30	FTS MASTER: PILATES & REVORING

## VENERDÌ 31 MAGGIO

PAD. C3 - AREA ESTERNA  
K•WELL

11:30 12:00	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS
14:00 14:30	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS

## VENERDÌ 31 MAGGIO

PANATTA

12:00	PANATTA MUSCLE GYM - PAD. A7 - DOCENTE FTS
14:00	PANATTA STAND ISTITUZIONALE - PAD. C1 - GUIDO BRUSCIA

## SABATO 1 GIUGNO

PAD. C1  
PILATES *Junction*

10:00 12:00	WORKSHOP PILATES JUNCTION - GIOVANNI CIARAMELLA - SALA E "LE BASI DEL MEZIERES"
10:00 10:30	FTS MASTER - ESTER ALBINI PILATES MID-FASCIALE & FREE
11:30 12:00	FTS MASTER - ESTER ALBINI IL TANGO DELLE LINEE MID-FASCIALI TROVA, SENTI E USA SOFT BALL
13:00 13:30	FTS MASTER - ESTER ALBINI PILATES & FREE ALLENAMENTO MID-FASCIALE LA COPPIA VINCENTE
15:00 15:30	FTS MASTER - ESTER ALBINI ALLENAMENTO NEURO-MID FASCIALE FREE- BRACCIA FORTI E COLLO LIBERO
17:00 17:30	FTS MASTER - SERENA DALLE PALLE TRIBE; DYNAMIC FLOOR MOBILITY EQUILIBRIO, FORZA E STABILITA'
17:30 18:00	FTS MASTER - ESTER ALBINI PILATES FLOW

## SABATO 1 GIUGNO

PAD. C3 - AREA ESTERNA  
K•WELL

11:30 12:00	WORKSHOP - GUIDO BRUSCIA
16:00 16:30	BOOTKAMP FTS - DOCENTE FTS

## SABATO 1 GIUGNO

PANATTA

11:00	PANATTA MUSCLE GYM - PAD. A7 - DOCENTE FTS
16:00	PANATTA STAND ISTITUZIONALE - PAD. C1 - GUIDO BRUSCIA

## DOMENICA 2 GIUGNO

PAD. C1  
PILATES *Junction*

11:00 11:30	FTS MASTER - TRIBE - SERENA DALLE PALLE DYNAMIC FLOOR MOBILITY EQUILIBRIO, FORZA E STABILITA'
12:00 12:30	FTS MASTER - GIOVANNI CIARAMELLA PNF E POSTUROLOGIA, IMPARA L'ARTE DEL TRATTAMENTO POSTURALE
13:00 13:30	FTS MASTER - ESTER ALBINI PILATES MID-FASCIALE & FREE

## DOMENICA 2 GIUGNO

PAD. C3 - AREA ESTERNA  
K•WELL

12:00 12:30	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS
14:30 15:00	BOOTKAMP FTS - GUIDO BRUSCIA O DOCENTE FTS

## DOMENICA 2 GIUGNO

PANATTA

11:00	PANATTA MUSCLE GYM - PAD. A7 - DOCENTE FTS
12:00	PANATTA STAND ISTITUZIONALE - PAD. C1 - GUIDO BRUSCIA