

VENERDÌ 01 SETTEMBRE

dalle ore 15:00 alle 18:00

PRE CONVENTION NEURAL PATHWAYS - ATHLETICS - **Guido**
PRE CONVENTION POSTURAL DYNAMIC - **Ester**

OUR PROGRAM / SATURDAY

AREA FUNZIONALE

BALOON

PT AREA INTERNA

10.30/11.20

ATLETIC TARGET TRAINING
Focus On Core & Abs
GUIDOC.R.A.C. IL PNF METTE IL
TURBO! Questo acronimo
sta per "Contract Relax
Antagonist Contract"
GIOVANNICFF LA VALUTAZIONE
Funzionale Dell'anca
PIETRO

11.40/12.30

KING KONG PROGRAM:
Kettlebell e manubri per
l'ipertrofia
EMANUELE & ROBERTOTHE NEURAL FACTOR
TRAINING La Fascia come
connessione tra sistema
nervoso, sistema
immunitario e muscolare
ESTERCFF LA PROGRAMMAZIONE
Del Principiante
PIETRO

12.50/13.40

TUTTA LA FORZA CHE C'È
ENRICOFREE - POSTURAL DYNA-
MIC La sinfonia delle linee
Miofasciali
**MARIASILVIA PITTALUGA &
FASCIAL TEAM**POSTURAL GROUP:
dal posturale al funzionale
GIOVANNI

14.00/14.50

CFF Allenamento Per Il
Morfotipo Androide
PIETROBASIC MOVEMENT FLOW
SERENAPREPARAZIONE ATLETICA
Dal Modello Prestativo alla
programmazione pratica
della seduta di allenamento
EMANUELE & ROBERTO

15.10/16.00

ALLENARE
L'ACCELERAZIONE NELLO
SPORT
ENRICOMOVIMENTI ROTAZIONALI
della colonna per la
prevenzione infortuni
SERENA & GIOVANNIKETTLEBELL REHAB come
curare spalla e schiena con
la palla russa
ROBERTO

16.20/17.10

HAMAZON LIVE
DRUMMER
ESTERGAMBE EFFETTO WOW
Combatti la cellulite con la
corsa
EMANUELELINGUA "il timone posturale"
GIOVANNI

17.30/18.20

LA SEQUENZA "P GRECO"
programmazione per
avanzati
GUIDOSTRENGTH E MOBILITY
L'allenamento più efficace
parte da qui
SERENA & GIOVANNIPREPARAZIONE ATLETICA
NEL CALCIO
ENRICO

OUR PROGRAM / SUNDAY

	AREA FUNZIONALE	BALLOON	PT AREA INTERNA
09.30/10.20	CFF ALLENAMENTO PER IL MORFOTIPO GINOIDE PIETRO	ANCA E CAVIGLIA una coppia funzionale da far performare! SERENA & GIOVANNI	COME CREARE infiniti circuiti personalizzati ROBERTO & EMANUELE
10.40/11.30	ATLETICS PILATES MIO FASCIALE Il Pilates per gli Atleti NORA & FASCIAL TEAM	ALLENAMENTO FUNZIONALE forza a corpo libero GUIDO	CAUSA-EFFETTO indaghiamo insieme alla ricerca della causa ragionando insieme su un caso reale. GIOVANNI
11.50/12.40	ALLENAMENTO AL MASCHILE Circuiti Ormonali per stimolare anabolismo e lipolisi ROBERTO & EMANUELE	DEEP SQUAT scopriamo il movimento più primordiale e necessario alla sopravvivenza SERENA	NEURAL PATHWAYS alla ricerca della mobilità perduta GUIDO
13.00/13.50	HAMAZON 3D dal Miofasciale al Funzionale andata e ritorno LAURA & FASCIAL TEAM	FRENCH CONTRAST METHOD ENRICO	COME GESTIRE UN PRIMO APPUNTAMENTO in Personale Training e MiniClass EMANUELE & ROBERTO
14.10/15.00	CFF "CAZZO FAI ALZATE LATERALI Se Non Sai Inserirle Correttamente In Una Programmazione?" PIETRO	FREE MOBILITA' SOTTO CARICO I carichi, una prospettiva diversa per lavorare sulla mobilità articolare ESTER	PREPARAZIONE ATLETICA per Basket e Pallavolo ENRICO
15.20/16.10	FITNESS E DIVERTIMENTO allenamento ad alta intensità attraverso il gioco EMANUELE & ROBERTO	NEURAL PATHWAYS – BACK PAIN – le Strategie immediate in sala personal GUIDO	CFF -Tecniche di intensità e stimolo metabolico. PIETRO
16.20/17.00	BOOT KAMP DOCENTI FTS & FASCIAL TEAM		