

NEW WORLD

Training Convention

ROMA SABATO 29
DOMENICA 30 MARZO 2025

OUR PROGRAM / SATURDAY

REGISTRAZIONE: 09.00 - 10.00



10.00 - 10.50

GUIDO

Allenamento Funzionale
ATT: Hard Female Training

GIOVANNI

C.R.A.C. : il PNF mette il turbo!

ESTER & FASCIAL TEAM

Reformer per il Pavimento Pelvico

11.00 - 11.50

PIETRO

Allenamento Funzionale
Balistici e Pliometrici:
l'anello di congiunzione

ENRICO

Allenamento Funzionale
Preparazione Atletica:
criteri base nella scelta degli esercizi

ESTER & FASCIAL TEAM

Pilates per Atleti:
Corpo Resiliente e
Prevenzione degli Infortuni

12.00 - 12.50

ESTER & FASCIAL TEAM

Hamazon Functional Ladies

CIRO

Allenamento Funzionale
Core Training:
movimento, salute e performance

13.00 - 14.30

PRANZO

14.30 - 15.20

GUIDO

Allenamento Neurale
Coordinazione Oculo Motoria:
L'anello mancante

PIETRO

Allenamento Funzionale
Amnesia del Gluteo:
proposte operative

ESTER & FASCIAL TEAM

Resilient Aging e Allenamento Miofasciale: Scienza e Pratica in Movimento Riscopri il tuo potenziale e invecchia in modo resiliente!

15.30 - 16.20

ENRICO

Allenamento Funzionale
Un'ora di Progetto Gluteo

GIOVANNI

LINGUA: il timone posturale, anche la postura ha il suo Virgilio

ESTER & FASCIAL TEAM

Power Pilates con Power Band e Elastici

16.30 - 17.20

CIRO

Allenamento Funzionale
Catena Estensoria dell'Anca: monopodalico e bipodalico, azione più funzione

ESTER & FASCIAL TEAM

Allungamento per Atleti: Migliora le tue performance

17.30 - 18.20

GUIDO & CIRO

Allenamento Funzionale
Kettlebell brand: Mobilità, potenza e prestazione - Il matrimonio perfetto

GIOVANNI

LA SPALLA: release miofasciale e stretching globale per ripristinare la modalità

ESTER & FASCIAL TEAM

Mindless Mobility: Libera il Tuo Movimento

OUR PROGRAM / SUNDAY

REGISTRAZIONE: 08.30 - 09.00

09.00 - 09.50

ENRICO & ELISA Z.

Allenamento Funzionale
Challenge Training: una grande opportunità

10.00 - 10.50

ESTER & FASCIAL TEAM

Elite Training combina allenamenti neuro-miofasciale funzionale per un corpo completo

11.00 - 11.50

GUIDO

Allenamento Neurale
Sistemi Visivo e Cognitivo: Alla ricerca della mobilità perduta

12.00 - 12.50

CIRO

Allenamento Funzionale
Madball Rotational Power: per la massima espressione di potenza rotativa

13.00 - 14.00

PRANZO

14.00 - 14.50

GUIDO

Allenamento Funzionale
"ANTA ROBA" Il circuito anti-aging

15.00 - 15.50

CIRO

Allenamento Funzionale
Kettlebell brand: Power Swing, Clean, Snatch

16.00 - 16.50

PIETRO

Allenamento Funzionale
Unconventional Barbell Training

CIRO

Allenamento Funzionale
Functional Expert: Alleniamo tutte le capacità condizionali

PIETRO

Allenamento Funzionale
Recupero Funzionale del Ginocchio Rubber band

ENRICO

Allenamento Funzionale
Preparazione Atletica: Periodizzazione degli esercizi

PIETRO

Allenamento Funzionale
Valutazione Funzionale dell'Anca

ESTER & FASCIAL TEAM

Pilates Miofasciale per la Schiena

ESTER & FASCIAL TEAM

Pilates around the world con soft ball

ESTER & FASCIAL TEAM

Pilates Matwork Miofasciale per un Pavimento Pelvico Elastico

ESTER & FASCIAL TEAM

Mobilità Sotto Carico: Potenza le Tue Prestazioni

ENRICO

Allenamento Funzionale
V.I.T.A. Circuit: Il circuito che modelli sui tuoi Allievi

GUIDO

Allenamento Neurale
Valutazione Neuro-Funzionale: La strategia vincente

ESTER & FASCIAL TEAM

Athletic Pilates & FREE

FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL

Sede Convention:

Freetime Sporting Club srl Via Vincenzo Ussani, 82 - 00151 Roma (RM)

Referente Désirée cell.3355308096

Per info info@functionaltrainingschool.com

Segreteria FTS 3356890799 - www.functionaltrainingschool.com

FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL

