

# NEW WORLD

## Foundation Convention

06 - 07 SETTEMBRE

08.30/10.00 Registrazione

10.00/10.30 Benvenuto e presentazione Convention



### OUR PROGRAM / SATURDAY

	AREA FUNZIONALE	AREA BALOON	AREA PT INTERNA	PILATES BRAND MIOFASCIALE
10.30 11.20	<b>GUIDO</b> ATT: HARD FEMALE TRAINING	<b>CIRO</b> MEDBALL ROTATIONAL POWER: Massima espressione di potenza	<b>GIOVANNI</b> ERNIA DEL DISCO: ragioniamo per una strategia vincente.	<b>FASCIAL TEAM</b> Good Morning Pilates Miofasciale Schiena Felice
11.40 12.30	<b>ESTER</b> CIRCUITO A STELLA	<b>PIETRO</b> BARBELL HIGH SYNERGY CIRCUIT	<b>ENRICO</b> PREPARARE L'HYROX : come e perché	<b>NORA</b> Small Props, Big Change grandi risultati
12.50 13.40	<b>CIRO</b> MONOPODALICO E BIPODALICO: azione e funzione.	<b>LAURA &amp; ILARIA</b> HAMAZON CHALLENGE	<b>GUIDO</b> VALUTAZIONE NEURO-FUNZIONALE	<b>ESTER</b> Pilates con Archi Espansione Miofasciale e Mobilità 3D
14.00 14.50	<b>ENRICO</b> PROGETTO GLUTEO	<b>GIOVANNI</b> ARTROSI DELL'ANCA: dal ragionamento alla pratica	<b>PIETRO</b> Ipertrofia: programmazione per avanzati	<b>ESTER</b> Pilates & Ormoni Muoversi al Ritmo del Ciclo
15.10 16.00	<b>ESTER &amp; ILARIA</b> LATO B REVOLUTION: GLUTEI IN AZIONE FASCIALE	<b>GUIDO</b> ALLENAMENTO NEURALE: DAL VISIVO AL COGNITIVO	<b>ENRICO</b> PREPARARE UNO SPORT DI KOMBAT	<b>NORA &amp; LAURA</b> Insegnare il Miofasciale : Strategie Didattiche
16.20 17.10	<b>PIETRO</b> CIRCUITO HATFIELD: ipertrofia funzionale e recupero attivo	<b>CIRO</b> KETTLEBELL BRAND: dalla mobilità alla Performance	<b>GUIDO</b> COSTRUIRE UN CIRCUITO AL FEMMINILE	<b>ESTER</b> Pilates Neuro Miofasciale con Vision Disk
17.30 18.20	<b>ESTER &amp; ILARIA</b> HAMAZON AGE STRONGER	<b>GIOVANNI</b> GINOCCHIA: QUANDO UN VARO NASCONDE UN VALGO	<b>ENRICO</b> HEART RATE VARIABILITY: come visualizzare lo stato di allenamento?	<b>NORA &amp; LAURA</b> Pelvic Power la forza invisibile del pavimento pelvico

# OUR PROGRAM / SUNDAY

	<b>AREA FUNZIONALE</b>	<b>AREA BALOON</b>	<b>AREA PT INTERNA</b>	<b>PILATES BRAND MIOFASCIALE</b>
<b>09.30</b> <b>10.20</b>	<b>CIRO</b> FOCUS TRAINING CIRCUIT	<b>ESTER</b> TRAIN DIFFERENT: potenzia il corpo, risveglia la fascia	<b>GIOVANNI</b> RIGIDITA' CERVICALE	<b>LAURA</b> Mat & Flow Pilates Movimento che respira
<b>10.40</b> <b>11.30</b>	<b>GUIDO</b> ALLENAMENTO AL FEMMINILE: POWER & STRONG	<b>ENRICO</b> CAMBI DI DIREZIONE: allenare e misurare l'elemento top degli sport	<b>PIETRO</b> PT: 2 ALLENAMENTI E POCO TEMPO: CHE FARE?	<b>ESTER</b> Pilates con Swiss Ball Equilibrio, stabilità e fluidità
<b>11.50</b> <b>12.40</b>	<b>PIETRO</b> TURKISH GET UP: dalla posizione fetale alla stazione eretta!	<b>GUIDO</b> SCOPRI LA VERA PROPRIOCEZIONE	<b>CIRO</b> FUNCTIONAL EXPERT: 1 allenamento per FORZA, VELOCITA' E RESISTENZA	<b>ESTER</b> Pilates per Atleti Focus su arti inferiori e prevenzione
<b>13.00</b> <b>13.50</b>	<b>ENRICO</b> CHALLENGE I CIRCUITI A TEMPO	<b>ESTER</b> NEURO-FASCIA BOOST: L'allenamento del futuro	<b>GUIDO</b> CERVICALE E POSTURA: DAGLI OCCHI AI PIEDI	<b>NORA</b> Pilates e Longevo Attivo pratica per l'età adulta
<b>14.10</b> <b>15.00</b>	<b>LAURA &amp; ILARIA</b> HAMAZON CORE INTELLIGENTE: il centro che comunica	<b>ENRICO</b> PROGETTO GLUTEO	<b>PIETRO</b> German Volume Training reloaded: allenamento ad alto volume in chiave moderna	<b>NORA</b> Postural Dynamics Basic integrazione posturale & core
<b>15.20</b> <b>16.10</b>	<b>PIETRO</b> PowerBall Total Conditioning forza, core ed intensità	<b>GIOVANNI &amp; ENRICO</b> ALLENAMENTO NEURALE E PREPARAZIONE ATLETICA	<b>ESTER</b> PELVIC POWER – Femminilità, fascia e forza	<b>LAURA</b> Small Props , Big Change allenamento versatile
<b>16.20</b> <b>17.00</b>	TAVOLA ROTONDA: DOMANDE E RISPOSTE			



**FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL**

Per info Segreteria 335 6890 799

info@functionaltrainingschool.com