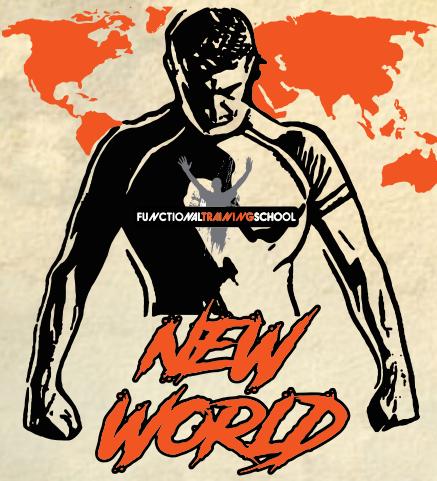


# NEW WORLD INNOVATION

Roma, sabato 21, domenica 22 marzo

OUR PROGRAM / SATURDAY

9.00 - 10.00 REGISTRAZIONE



	SALA FUNZIONALE	SALA CORSI	SALA PILATES	SALA REFORMER
<b>10.00</b> <b>10.50</b>	<b>GUIDO</b> Female Training Power e Strong	<b>CIRO</b> Kettlebell brand Dalla mobilità alla performance	<b>FASCIAL TEAM</b> Pilates FREE Fusion Circuit	<b>NORA</b> Foundational Reformer Footwork
<b>11.00</b> <b>11.50</b>	<b>ENRICO e ELISA</b> HYROX Experience La performance in campo	<b>PIETRO e GIOVANNI</b> Posturale e funzionale 2 facce della stessa medaglia	<b>FASCIAL TEAM</b> Breath Dynamics Il Respiro come Forza Miofasciale	<b>ESTER</b> Spiral Lines Reformer La Potenza delle Eliche Fasciali
<b>12.00</b> <b>12.50</b>	<b>ESTER e ILARIA</b> Hamazon star circuit NeuroFascia in Azione	<b>GUIDO</b> Rubber Band Dalla postura al Tono muscolare	<b>NORA</b> Myofascial Pilates Matwork Elastic Control e Integration	<b>LAURA</b> Mat e Reformer Combo
<b>14.30</b> <b>15.20</b>	<b>PIETRO</b> Barbell High Synergy Circuit	<b>ENRICO</b> Progetto Gluteo Nuove Strategie	<b>LAURA e ILARIA</b> FREE Grounded Flow Radicamento, regolazione e fluidità neurofasciale	<b>ESTER e NORA</b> Mindless Mobility Mobilità intuitiva e riorganizzazione fasciale
<b>15.30</b> <b>16.20</b>	<b>CIRO</b> Functional Expert Modelli per Allenare le Capacità Bio-motorie	<b>GIOVANNI</b> PNF e Posturologia Modella il connettivo	<b>ESTER, LAURA &amp; ILARIA</b> Hamazon meets Pilates Forza funzionale e intelligenza elastica	<b>NORA</b> Reformer Dynamic Aging Resilienza e longevità fasciale
<b>16.30</b> <b>17.20</b>	<b>ESTER, NORA e ILARIA</b> Recalibrating Movement from the Ground Up Dalla Base alla NeuroFascia	<b>ELISA e ENRICO</b> Mobility e Balance Flow La grazia della forza	<b>ANGELO</b> Problemi di Cuore cosa fare	<b>LAURA</b> Reformer for Pregnancy Reformer in gravidanza
<b>17.30</b> <b>18.20</b>	<b>ENRICO</b> Il Doppio Progressivo Il miglior Circuito per allenare l'Hyrox	<b>GUIDO</b> Allenamento Neurale I segreti della Propriocezione	<b>LAURA e ILARIA</b> Hormonal Balance e Pilates Il movimento come regolatore naturale	<b>ESTER e NORA</b> Postural Dynamics Release neurofasciale per riequilibrare la camminata

	<b>SALA FUNZIONALE</b>	<b>SALA CORSI</b>	<b>SALA PILATES</b>	<b>SALA REFORMER</b>
<b>9.00</b> <b>9.50</b>	<b>ENRICO</b> Pliometria un Must Per la Preparazione Atletica	<b>CIRO</b> BE Functional Allenare la Catena Estensoria dell'Anca	<b>FASCIAL TEAM</b> Pilates for Women Pilates al femminile forza, consapevolezza e resilienza	<b>NORA</b> Reformer e Pelvic Floor Reformer e pavimento pelvico integrazione intelligente
<b>10.00</b> <b>10.50</b>	<b>GUIDO</b> The Secret Ground Forces Exercises	<b>PIETRO e GIOVANNI</b> Ipercifosi e mobilità Sterno - toracica	<b>FASCIAL TEAM</b> FREE Flow Equilibrio e adattabilità nella programmazione	<b>FASCIAL TEAM</b> The Science of Low Back Pain Scienza del mal di schiena ricalibrare la zona lombo pelvica
<b>11.00</b> <b>11.50</b>	<b>ESTER e ILARIA</b> Free Functional Ladies Forza neura miofasciale al femminile	<b>ELISA &amp; ENRICO</b> HYROX L'Allenamento a secco	<b>NORA</b> Pilates Circuit Fusion Il corpo come sistema integrato	<b>LAURA</b> Reformer Core Dynamics Core elastico e controllo sul Reformer
<b>12.00</b> <b>12.50</b>	<b>PIETRO</b> CFF Circuito Hatfield Ipertrofia funzionale e recupero attivo	<b>GUIDO</b> Allenamento Neurale Dalla Mobilità alla Stabilità, dal Visivo al Vestibolare	<b>FASCIAL TEAM</b> Elastic Core Armonia tra forza e fluidità	<b>FASCIAL TEAM</b> Reformer FREE Combo Strategie adattive Mat Reformer FREE
<b>14.00</b> <b>14.50</b>	<b>CIRO</b> F.T.C. Focus training circuit	<b>GIOVANNI</b> La tripletta Posturale Release Miofasciale, stretching analitico globale, stretching globale	<b>ANGELO</b> Come usare il Defibrillatore	<b>FASCIAL TEAM</b> Reformer Osteoarthritis Movement Artrosi, fascia e salute articolare
<b>15.00</b> <b>15.50</b>	<b>ENRICO</b> Come Allenare la Potenza? Scopri la Policoncorrenza	<b>ESTER e ILARIA</b> Neurofascia performance Elastic Energy: collagene, fascia e performance	<b>LAURA</b> Pilates for Athletes Pilates per atleti trasferimento, potenza e precisione	<b>NORA</b> Hormonal Balance Reformer Pilates Il movimento come regolatore naturale
<b>16.00</b> <b>16.50</b>	<b>GUIDO</b> Allenamento Neurale La Resistenza fisica nel respiro	<b>PIETRO e CIRO</b> Rubber Band E male di schiena	<b>FASCIAL TEAM</b> FREE Stretch Stretching Neurofasciale e recupero	<b>FASCIAL TEAM</b> Reformer tavola Rotonda

## **FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL**

Per info Segreteria 335 6890 799

[info@functionaltrainingschool.com](mailto:info@functionaltrainingschool.com)