

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

OUR PROGRAM / SUNDAY

8.30 - 9.00 REGISTRAZIONE

NEW WORLD INNOVATION

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

FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL

Per info Segreteria 335 6890 799
info@functionaltrainingschool.com

FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL

FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL