



# PROGRAMMA

24-25  
SETTEMBRE  
2022

CHIANCIANO TERME (SI)  
GRAND HOTEL EXCELSIOR 4\*  
VIA SANT'AGNESE N.6  
TEL 0578 64351

Evento organizzato da



SABATO 24	SALA REFORMER	SALA MATWORK
ORE 10,00	<b>Reformer workout spalle, braccia e addome</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Tutta la parte alta del corpo sarà coinvolta in un lavoro intenso.	<b>Fluidità e ritmo</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Un mat completo guidato dal flow e dal ritmo. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>
ORE 11,00	<b>Romanas Reformer intermedio</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Questa lezione si concentrerà sull'ordine e l'intenzione che Romana Krysanowska ha dato all'allenamento intermedio Reformer.	<b>3C - Consapevolezza, Concentrazione, Controllo</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Classe costruita per raggiungere Consapevolezza Concentrazione Controllo.
ORE 12,00	<b>Le serie</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio Nel Pilates classico esiste un ordine degli esercizi, con motivi e logica, l'ordine è formato dalle serie. <input type="checkbox"/> Giochiamo e mescoliamo le serie per stimolare il corpo e la mente. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>	<b>Matwork con Theraband</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio/Avanzato Lezione intensa dove l'utilizzo del Theraband sarà parte integrante della lezione. Vari esercizi del Reformer troveranno un'alternativa in questa lezione "on the Mat".
ORE 13,00	<b>PAUSA PRANZO</b>	
ORE 15,00	<b>Reformer a 360°</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Flusso e precisione per un lavoro completo a 360°.	<b>Giocare con la gravità</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Standing mat. Giocare con la gravità in modo diverso per comprendere il centro da un nuovo punto di vista. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>
ORE 16,00	<b>Reformer per atleti con varianti "ballerine"</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Una lezione dove non serve avere un passato nel mondo della danza ma semplicemente il piacere di provare delle alternative ai movimenti classici del pilates.	<b>Elasticità bidirezionale</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> In questo allenamento indagheremo l'importanza dell'allungamento da un centro forte (The two way stretch) negli esercizi classici Mat.
ORE 17,00	<b>Variazioni sul Reformer</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Questa lezione riguarderà l'esplorazione di un'ampia gamma di variazioni degli esercizi Reformer.	<b>Matwork con "roller"</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Con "roller" per ottenere equilibrio, stabilità e mobilità.
ORE 18,10	<b>FOTO DI GRUPPO</b>	



# PROGRAMMA

24-25  
SETTEMBRE  
2022

CHIANCIANO TERME (SI)  
GRAND HOTEL EXCELSIOR 4\*  
VIA SANT'AGNESE N.6  
TEL 0578 64351

DOMENICA 25	SALA REFORMER	SALA MATWORK
ORE 9,30	<b>Total body and stretching</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Focus sull'allungo e sullo stretching di tutto il corpo. Alla fine della lezione si avrà l'impressione di essere cresciuti. E lo saremo veramente.	<b>Connessioni con il bastone</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Mat with the pole, come usare il pole per sentire ed approfondire le connessioni. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>
ORE 10,30	<b>Lavoro sfidante con qualità del movimento</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Avanzato <input type="checkbox"/> Classe sfidante mantenendo la qualità del movimento.	<b>Ritmo e dinamica uno strumento potente</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Avanzato <input type="checkbox"/> La lezione si concentrerà sull'uso del ritmo e della dinamica per mettere alla prova la tua pratica di Pilates sul tappetino.
ORE 11,30	<b>Burning legs. Gambe e glutei</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Lezione intensa. Lavoreremo molto gambe e glutei e non mancherà, chiaramente, il coinvolgimento della Power-house.	<b>Mat in coppia, gioco e connessioni</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Un mat in coppia per giocare e sfruttare il compagno per connessioni e comprensione del lavoro. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>
ORE 12,30	<b>PAUSA PRANZO</b>	
ORE 14,30	<b>L'ordine originale di Joe. Il ritmo ed il flusso</b> <b>GLORIA GASPERI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Pronti a spremere il succo da ogni esercizio del reformer seguendo l'ordine originale di Joe e comprendendo il ruolo e l'importanza del ritmo e del flusso in ogni esercizio. <i>Vale 1h di formazione permanente APPI</i>	<b>Reformer con il Roller</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Intermedio/Avanzato <input type="checkbox"/> Riprodurre il repertorio del Reformer su Mat grazie all'utilizzo del Roller mantenendo l'essenza dell'esercizio.
ORE 15,30	<b>Precisione e Respiro nel Reformer</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Base/Intermedio <input type="checkbox"/> Allenamento a ritmo lento porteremo la nostra attenzione sull'esecuzione precisa degli esercizi Reformer di base in relazione al nostro respiro.	<b>Equilibrio, ritmo e coordinazione per amanti della danza</b> <b>NICOLA GRAVANTE</b> - Liv. Intermedio <input type="checkbox"/> Lezione sfidante dove non serve avere un passato da danzatore. Equilibrio, ritmo e coordinazione saranno il fulcro della lezione.
ORE 16,30	<b>Sfida al Reformer</b> <b>JEAN-CLAUDE NELSON</b> - Liv. Avanzato <input type="checkbox"/> In questo allenamento con Reformer sfideremo il corpo e la mente a uscire dalla propria zona di comfort.	<b>Flow con repertorio avanzato</b> <b>ILARIA PULIDORI</b> - Liv. Avanzato <input type="checkbox"/>
ORE 17,30	<b>CHIUSURA DELL'EVENTO CON SALUTI E PREVISIONI SUL 2023</b>	

**i** HAI LA POSSIBILITA' DI ESPRIMERE 3 PREFERENZE DI LEZIONE, NON SARANNO GARANTITE E VERRANNO ASSEGNATE IN BASE ALL'ORDINE DI ISCRIZIONE ALL'EVENTO.

**i** SPUNTA IL QUADRATO A LATO DI OGNI LEZIONE PER ESPRIMERE LE TUE PREFERENZE.

**i** I PRESENTERS, SU RICHIESTA E PRENOTAZIONE, SARANNO DISPONIBILI PER LEZIONI PRIVATE.

**i** "CENA CON I PRESENTERS E STAFF DELL'EVENTO" **Sabato 24 settembre** sarà organizzata una cena in locale caratteristico della zona (non compresa nel costo dell'evento e solo su prenotazione).