

Info point e ospitalità Pad. B1

ASI Settore Fitness & Wellness
Ciwas - Confederazione Italiana Wellness - partner ASI

Giovedì 01 giugno

h. 10.00 - 10.30

FITNESS IN ACQUA
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 10.30 - 11.00

BASIC REFORMER
Federico Severi
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.30 - 11.15

MUSCLE UP, LE BASI *Federico Fignagnani*
PILATES FLOW *Clarissa David*
TOTAL BODY AEREO *Viviana Fabozzi*

BASIC REFORMER *Federico Severi*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.45 - 11.15

FITNESS IN ACQUA
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 10.45 - 12.45

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
FITNESS IN ACQUA *Simona Natale*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 14.30 - 16.00

TALK SHOW
MENS SANA IN CORPORE SANO
L'importanza della mente nell'allenamento
Daniel Lumera
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B5/D5

h. 11.15 - 11.45

REFORMER WITH SOFTBALL
Valentina Riva
MAT & CHAIR CONDITIONING
Clarissa David
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.30 - 12.00

SPRING ENERGIE COREO *Diego Taddei*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 11.30 - 12.15

I GO YOU GO, FUNZIONALE A COPPIE
Luca Dalseno & Davide Garzarella
FUNCTIONAL WOMAN ABILITY
Viviana Fabozzi & Miriana Gabriele
UPPER BODY AEREO *Melissa Roda*
PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI
Michela Belletti
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.00 - 12.30

REFORMER WITH SOFTBALL *Valentina Riva*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.15 - 12.45

SPRING ENERGIE HIIT *Diego Taddei*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 12.30 - 13.15

BARBELL & BODYWEIGHT POWER
Francesco Ciraci & Salvatore De Matteis
CORE TRAINING AEREO
Federico Severi

FLEXIBILITY & CALISTHENICS
Andrea Neyroz

ACRO YOGA
Giada Schaefer & Luca Scrudato
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.45 - 13.45

SPINE CORRECTOR CON ELASTIBAND
Viviana Fabozzi
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.00 - 13.30

FITNESS IN ACQUA
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.30 - 14.15

ANIMAL WARM UP *Gianluca Gaspano*
PILATES, LA CATENA LATERALE
Valentina Riva
AEREO & FLEX *Melissa Roda*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.45 - 14.15

FITNESS IN ACQUA
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.45 - 15.45

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
JUMP *Simona Natale*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 14.00

GARA
CRUNCH COMPETITION
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.00 - 14.30

AREODANCE *ALEX&RICKY*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

REFORMER VS WUNDA CHAIR
Federico Severi
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.01

TALK SHOW
"MENS SANA IN CORPORE SANO"
L'importanza della mente nell'allenamento
Daniel Lumera
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B5-D5

h. 14.30 - 15.00

SPRING ENERGIE & TONE *Diego Taddei*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 09.30 - 19.00

NEURAL BOOT CAMP
ALLENAMENTO MIOFASCIALE
KETTLEBELL TRAINING
Functional Training School

h. 14.30 - 15.15

ALLENARE LA FORZA IN SPINTA E IN TIRATA
Federico Fignagnani
BODY WEIGHT WITH MUSIC
Fabio Amante
PILATES AEREO *Viviana Fabozzi*
PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI
Michela Belletti
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.30 - 16.00

MASTER DI FORMAZIONE
"STRETCH AND ROLL" i trigger point, tecniche di release e stiramento
Viviana Fabozzi
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 14.30 - 16.00

SESSIONE SPECIALE
"SOCIAL" i 4 passi fondamentali per riempire il calendario di appuntamenti
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 14.40 - 15.10

SPRING&TONE *Sasa' Nocerino*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 14.45 - 15.15

SPINE CIRCUIT *Valentina Riva*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 15.15 - 15.45

SPRING ENERGIE HIIT *Diego Taddei*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 15.20 - 15.50

SPRING ENERGIE *Ricky Camicia*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

TUTORIAL PROGETTO GLUTEO
TUTORIAL PREPARAZIONE ATLETICA
TUTORIAL STRENGTH & MOBILITY

Area esterna piscina Ovest Stand A13

h. 15.30 - 16.00

BASIC REFORMER *Clarissa David*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 15.30 - 16.15

FUNCTIONAL HUMAN TIMING CIRCUIT
Team Functional
FITNESS DANCE *Melissa Roda*
YOGA AEREO, ASANA IN "FUORI ASSE"
Carla Rizzu
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 15.30 - 16.30

ALLENAMENTO DI CALISTHENICS
Andrea Neyroz
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.00 - 16.30

SPRING ENERGIE *Alex Fomin*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

AQUA JUMP

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
ENERGIE SPRING AQUATIC
Diego Taddei
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 16.15 - 16.45

WUNDA CHAIR *Federico Severi*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.15 - 17.00

PILATES AEREO *Viviana Fabozzi*
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.20 - 17.00

FUNCTIONAL STEP A.T.A.T. WORKOUT
Francesco Maenza
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.30 - 17.00

SESSIONE SPECIALE
"SOCIAL" i 4 passi fondamentali per riempire il calendario di appuntamenti
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 16.40 - 17.10

SPRING ENERGIE *Alex Manzo*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 16.45 - 17.15

SPRING ENERGIE VERTICAL *Diego Taddei*
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 17.20 - 17.50

SPRING ENERGIE *Katia Vasilenko*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 18.00 - 18.30

SPRING ENERGIE *Sasha Oshkin*
CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 16.45

CONVEGNO
Presentazione dati finali ricerca ASI Sport Plus - Osservatorio Wellness
ASI Nazionale, Ciwas, IFO in collaborazione con Sport e Salute

La più importante ricerca di settore del 2022/23 promossa da ASI e Sport e Salute con la collaborazione di CIWAS ed IFO. Uno studio che funge da bussola per orientarsi all'interno del settore, analizzando la percezione dei fruitori per poter cogliere le opportunità di cambiamento e miglioramento delle Strutture Sportive a partire dalle best practice del Paese.

venerdì 02 giugno

h. 09.30 - 19.00

HYROX Coppia Donne, HYROX Uomini, HYROX Staffetta Donne, HYROX Staffetta Mista, HYROX Staffetta Uomini

ASI sostiene Infront Hyrox

Pad.D7 - Pad.B7

h. 10.00 - 10.30

SPRING ENERGIE VERTICAL *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

AERO&TONE *Alex Fomin*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.00 - 11.30

MASTER DI FORMAZIONE L'ALLENAMENTO DELL'ADOLESCENTE IN SALA PESI

Mattia Ravagli

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - Aula Corsi

h. 10.00 - 12.00

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI JUMP E PICCOLI ATTREZZI

Simona Natale
CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 10.30 - 11.00

BASIC REFORMER *Clarissa David*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.30 - 11.15

CALISTHENICS CORE TRAINING

Andrea Neyroz

HATHA YOGA, STARE IN ASANA

Rita Babini

TOTAL BODY AEREO

Viviana Fabozzi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.40 - 11.10

SPRING ENERGIE *Remy Huleux*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.45 - 11.15

FITNESS IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 11.15 - 11.45

SPINE CORRECTOR CIRCUIT *Valentina Riva*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.20 - 11.50

SPRING ENERGIE *Morgan Moreau*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 11.30 - 12.00

AQUA JUMP + PICCOLI ATTREZZI

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

XTEMPO ENERGY *Barbara Martelli*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 11.30 - 12.15

CIRCUITI DI ALLENAMENTO

AL FEMMINILE *Deborah Carone*

STEP LOVERS *Fabio Amante*

CORE TRAINING AEREO *Federico Severi*

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.40 - 13.10

MASTER DI FORMAZIONE

ALLENAMENTO FUNZIONALE PER OVER, CORRETTO ASSETTO POSTURALE

Sara Sergi & Luca Dalseno

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 12.00 - 12.30

SPRING ENERGIE *Ricky Camicia*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 12.00 - 13.00

REFORMER WITH ROLLER *Viviana Fabozzi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.15 - 12.45

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI

ENERGIE SPRING AQUATIC *Diego Taddei*

AQUA JUMP + PICCOLI ATTREZZI

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 12.30 - 13.00

XTEMPO PILATES&MORE *Alex Manzo*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 12.30 - 13.15

COME ALLENARE LE TENUTE

Federico Fignagnani

PILATES

Elisabetta Cinelli, Clarissa David & Valentina Riva

EQUILIBRIO E MOBILITÀ IN SOSPENSIONE

Melissa Roda

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.40 - 13.10

SPRING ENERGIE *Alex Fomin*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 13.00 - 13.30

SPRING ENERGIE COREO *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.15 - 13.45

BASIC REFORMER *Massimo Alampi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.20 - 14.50

MASTER DI FORMAZIONE

Mental Coach *Paolo Rocuzzo*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 13.30 - 14.15

FUNCTIONAL KETTLEBELL BUILDING

Sandro Roberto & Fabio Castronuovo

INTERVAL BODY CORE *Davide Impallomeni*

YOGA AEREO, BASI DELLE ASANA

Carla Rizzu

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.45 - 14.15

SPRING ENERGIE HIIT *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 09.30 - 19.00

NEURAL BOOT CAMP ALLENAMENTO MIOFASCIALE KETTLEBELL TRAINING

Functional Training School

h. 14.00

GARA

CRUNCH COMPETITION!

GARA

CALISTHENICS SKILLS CHALLENGE

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.00 - 14.30

REFORMER VS WUNDA CHAIR

Federico Severi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

SPRING ENERGIE *Remy Huleux*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 14.30 - 15.00

CIRCUITO IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

XTEMPO ENERGY *XTI TEAM*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 14.30 - 15.15

H.I. TABATA TRAINING

Francesco Ciraci & Gianluca Gaspano

GROW BODY WEIGHT TRAINING

Israel Mallebre

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.30-16.30

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI

IDROBIKE *Simona Natale*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 14.40 - 15.10

SPRING&TONE *Carol Lopez*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 14.45 - 15.45

WUNDA CHAIR *Elisabetta Cinelli*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

TUTORIAL PROGETTO GLUTEO TUTORIAL PREPARAZIONE ATLETICA TUTORIAL STRENGTH & MOBILITY

Area esterna piscina Ovest Stand A13

h. 15.00 - 16.30

MASTER DI FORMAZIONE

Costruzione di una lezione con reformer e spine corrector *Stefania Giuliani*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 15.15 - 15.45

CIRCUITO IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 15.20 - 15.50

SPRING ENERGIE *Katia Vasilenko*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 15.30 - 16.00

XTEMPO PILATES&MORE *XTI TEAM*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 15.30 - 16.15

FUNCTIONAL CHALLENGE #1000 REP

Fabio Amante

TOTAL BODY SPHERE *Melissa Roda*

PILATES AEREO FLOW *Viviana Fabozzi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.00 - 16.30

SPRING ENERGIE *Morgan Moreau*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

TRADITIONAL REFORMER *Francesca Scagliola*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

SPRING ENERGIE & TONE *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 16.15 - 17.00

REFORMER ON MAT *Orietta Gazzetto*

METABOLIC STRENGTH *Sandro Roberto,*

Davide Garzarella & Salvatore De Matteis

FLEXIBILITY VS TOTAL BODY

Davide Impallomeni

YOGA AEREO & INVERSIONI *Carla Rizzu*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.30 - 17.00

SPINE CORRECTOR WITH ELASTIBAND

Viviana Fabozzi

SESSIONE SPECIALE

"SOCIAL" casi studio: come raggiungere la capienza massima della propria palestra in 30 giorni

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

XTEMPO ENERGY *Barbara Martelli*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 16.40 - 17.10

SPRING ENERGIE *Alex Manzo*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 16.45 - 17.15

IDROBIKE

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 17.20 - 17.50

SPRING ENERGIE *Carol & Katia*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 16.40 - 17.10

SPRING ENERGIE *Alex Fomin Sasa' & Sasha*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 17.00 - 18.00

4 FUNCTIONAL CIRCUIT

Giuseppe Arcoleo, Alessandro Scalici,

Francesco Biondo & Francesco Di Napoli

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi



www.asifitnesswellness.it
tel. 0571 1738236
Info@asifitnesswellness.it



www.fif.it
tel. 0544 34124
mail.fif@fif.it



www.ciwas.it
tel. 06 45214866
info@ciwas.it



www.cruisinweb.com
tel. 059 225940
info@cruisin.it



www.functionaltrainingschool.com
tel. 334 893 8902
info@functionaltrainingschool.com



www.sportesalute.eu
tel. 0 636851
info@sportesalute.eu



sabato 03 giugno

h. 09.30 - 19.00

HYROX Coppia Donne, HYROX Uomini, HYROX Staffetta Donne, HYROX Staffetta Mista, HYROX Staffetta Uomini

HYROX Coppia Uomini, HYROX Coppia Mista, HYROX PRO Donne, HYROX Donne, HYROX PRO Uomini

ASI sostiene Infront Hyrox

Pad.D7 - Pad.B7

h. 10.00 - 10.30

IDROBIKE

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

AREODANCE *Katia Vasilenko*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.00 - 12.30

CONVEGNO

La riforma dello sport ai blocchi di partenza

Federazione Italiana Fitness (FIF) Sala Ravezzi 1

h. 10.30 - 11.30

REFORMER *Elisabetta Cinelli*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.30 - 11.15

BODY WEIGHT&KETTLEBELL, METODO T.U.T

Davide Garzarella & Gianluca Gaspano

POSTURAL PILATES WITH WOOD POLE

Viviana Fabozzi & Massimo Alampi

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

TOTAL BODY AEREO *Federico Severi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.30 - 11.00

XTEMPO pilates&more *Alex Manzo*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 10.40 - 11.10

SPRING ENERGIE *Morgan Moreau*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.45 - 11.15

IDROBIKE

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 10.45 - 12.45

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI

IDROBIKE E PICCOLI ATTREZZI

Simona Natale

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 11.00 - 11.30

TALK SHOW

Mental Coach

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B5-D5

h. 11.00 - 12.30

MASTER DI FORMAZIONE

"MOBILITY PROGRAM" strategie e proposte di lavoro accattivanti e vincenti

Melissa Roda

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 11.20 - 11.50

SPRING ENERGIE *Carol Lopez*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 11.30

GARA

Functional Training Competition

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.30 - 12.00

SPRING ENERGIE COREO

Diego Taddei

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

XTEMPO ENERGY

Barbara Martelli

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 11.30 - 12.15

TECNICHE PER L'EQUILIBRIO IN VERTICALE

Federico Fignagnani & Marco Mazzesi

BODY ON THE STEP *Davide Impallomeni*

Carla Rizza

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.45 - 12.15

SPINE CORRECTOR *Massimo Alampi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.00 - 12.30

SPRING ENERGIE *Ricky Camicia*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 12.15 - 12.45

SPRING ENERGIE HIIT

Diego Taddei

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 12.30 - 13.00

XTEMPO pilates&more

Alex Manzo

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

REFORMER DEEP STRETCH

Francesca Scagliola

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.30 - 13.15

CIRCUITI DI PREPARAZIONE AL CALISTHENICS

Deborah Carone

BODY WEIGHT FLOW 360 *Israel Mallebre*

Federico Severi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.40 - 13.10

SPRING ENERGIE *Remy Huleux*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 13.00 - 13.30

IDROBIKE + PICCOLI ATTREZZI

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.00 - 14.30

MASTER DI FORMAZIONE

"PILATES" strategie di allenamento efficace con il supporto dei props

Elisabetta Cinelli

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 13.15 - 14.15

WUNDA CHAIR *Stefania Giuliani*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 09.30 - 19.00

NEURAL BOOT CAMP ALLENAMENTO MIOFASCIALE KETTLEBELL TRAINING

Functional Training School

h. 13.30 - 14.15

EMOM TRAINING KB & BB

Francesco Ciraci & Fabio Castronuovo

HATHA YOGA *Carla Rizza & Rita Babini*

CORE TRAINING AEREO *Viviana Fabozzi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.45 - 14.15

IDROBIKE + PICCOLI ATTREZZI

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.45 - 15.45

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI

CIRCUITO IN ACQUA *Simona Natale*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 14.00

GARA

CRUNCH COMPETITION

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.00 - 14.30

SPRING ENERGIE *Alex Fomin*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 14.30 - 15.00

MAT & CHAIR CONDITIONING

Clarissa David

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

SPRING ENERGIE VERTICAL *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

XTEMPO ENERGY XTI TEAM

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 14.30 - 15.15

FUNCTIONAL STEP STEP - *Fabio Amante*

OAP, COME ALLENARE LA TRAZIONE

Federico Fignagnani

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

LOWER BODY *Federico Severi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

TUTORIAL PROGETTO GLUTEO TUTORIAL PREPARAZIONE ATLETICA TUTORIAL STRENGTH & MOBILITY

Area esterna piscina Ovest Stand A13

h. 14.40 - 15.10

SPRING&TONE *Alex Manzo*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 14.45 - 16.15

MASTER DI FORMAZIONE

PREPARAZIONE ATLETICA PER IL PADEL

Luca Pantini & Luca Dalseno

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 15.15 - 15.45

RICERCANDO LA SIMMETRIA

Valentina Riva

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

SPRING ENERGIE & TONE *Diego Taddei*

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 15.20 - 15.50

SPRING ENERGIE *Morgan Moreau*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 15.30 - 16.00

XTEMPO PILATES&MORE

Alex Manzo & XTI TEAM

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 15.30 - 16.15

FUNCTIONAL TRAINING 4 CIRCUIT

Salvatore De Matteis

PILATES BY CINELLI *Elisabetta Cinelli*

Viviana Fabozzi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.00 - 16.30

SPRING ENERGIE *All For Chiara*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

SPINE CORRECTOR *Stefania Giuliani*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI

ENERGIE SPRING AQUATIC *Diego Taddei*

CIRCUITO IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 16.15 - 17.15

BASIC REFORMER *Federico Severi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.30 - 17.00

SESSIONE SPECIALE

"SOCIAL" i 4 passi fondamentali per riempire il calendario di appuntamenti

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

XTEMPO ENERGY *Barbara Martelli & XTI TEAM*

CRUISIN' Pad. C5 VILLAGE

h. 16.30 - 17.15

KETTLEBELL COMPLEX FLOW *Fabio Amante*

Melissa Roda

ACRO YOGA *Giada Schaefer & Luca Scudato*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 16.40 - 17.10

SPRING ENERGIE *Remy Huleux*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 16.45 - 17.15

IDROBIKE

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 17.15 - 18.00

FEMALE FUNCTIONAL FITNESS

Rachele Ratto

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 17.20 - 18.00

PILATES ON THE STEP *Anita Trimarchi*

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 17.20 - 17.50

SPRING ENERGIE *Sasa' & Sasha*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 18.00 - 18.30

SPRING ENERGIE *Carol & Katia*

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE



www.asifitnesswellness.it
tel. 0571 1738236
Info@asifitnesswellness.it



www.fif.it
tel. 0544 34124
mail.fif@fif.it



www.ciwas.it
tel. 06 45214866
info@ciwas.it



www.cruisinweb.com
tel. 059 225940
info@cruisin.it



www.functionaltainingschool.com
tel. 334 893 8902
info@functionaltainingschool.com



www.sportesalute.eu
tel. 0 636851
info@sportesalute.eu



asinazionale.it

Domenica 04 giugno

h. 09.30 - 19.00

**NEURAL BOOT CAMP
ALLENAMENTO MIOFASCIALE
KETTLEBELL TRAINING**

Functional Training School

**TUTORIAL PROGETTO GLUTEO
TUTORIAL PREPARAZIONE ATLETICA
TUTORIAL STRENGTH & MOBILITY**

Area esterna piscina Ovest Stand A13

h. 10.00 - 10.30

SPRING ENERGIE VERTICAL

Diego Taddei

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

AERO&TONE

Alex Manzo

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.00 - 12.00

**AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
FITNESS IN ACQUA**

Simona Natale

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 10.30

HATA YOGA

Julio Papis

Sport e Salute Yoga con ASI Pad. B2 WE SPORT UP

h. 10.30 - 11.15

FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT

Luca Dalseno & Team Functional

**PILATES,
LA FLUIDITÀ CHE MIGLIORA LA FORZA**

Stefania Giuliani

PRATICA E APPROCCIO AI TESSUTI AEREI

Michela Belletti

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.30 - 11.30

REFORMER JUST BOX

Viviana Fabozzi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 10.40 - 11.10

SPRING ENERGIE

Alex Fomin

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 10.45 - 11.15

FITNESS IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 11.00 - 12.30

MASTER DI FORMAZIONE

**“GROW” allenamento funzionale per
il completo sviluppo del corpo e delle
sue funzioni**

Israel Mallebre

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 11.15 - 11.45

SPINE CORRECTOR CIRCUIT

Valentina Riva

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.20 - 11.50

SPRING ENERGIE

Morgan Moreau

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 11.30 - 12.00

FITNESS IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 11.30 - 12.15

FUNCTIONAL CHALLENGE #1000 REP

Fabio Amante

ACRO YOGA

Giada Schaefer & Luca Scrudato

PILATES AEREO

Federico Severi

Federazionetaliana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 11.45 - 12.45

ADVANCED REFORMER

Stefania Giuliani

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.00

HATA YOGA

Roberto Bocchi

Sport e Salute Yoga con ASI Pad. B2 WE SPORT UP

h. 12.00 - 12.30

SPRING ENERGIE

Sasà Nocerino

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 12.15 - 12.45

**AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
ENERGIE SPRING AQUATIC**

Diego Taddei

AQUA JUMP + PICCOLI ATTREZZI

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 12.30 - 13.15

**MUSCLE IP, ALLENAMENTO
PER FONDAMENTALI
E STUDIO TECNICO**

Andrea Neyroz

STRENGTH & POWER LANDMINE

Sandro Roberto

GLOBAL TRAINING

Sara Ventura

AEREOMOBILITY

Melissa Roda

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 12.40 - 13.10

SPRING ENERGIE

Alex Fomin Sasà & Sasha

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 13.00 - 13.30

SPRING ENERGIE COREO

Diego Taddei

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

SPINE CORRECTOR

Viviana Fabozzi

SESSIONE SPECIALE

**“SOCIAL” casi studio: come
raggiungere la capienza massima
della propria palestra in 30 giorni**

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 13.00 - 14.30

MASTER DI FORMAZIONE

Mental Coach Paolo Rocuzzo

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 13.00 - 15.00

**AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
TREADMILL** Simona Natale

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 13.15 - 13.45

BASIC REFORMER

Massimo Alampi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.30 - 14.15

**IMPOSTAZIONI E
TECNICHE DEL PULL UP**

Federico Fignagnani & Deborah Carone

PILATES FLOW ALI E RADICI

Clarissa David

**PRATICA E APPROCCIO
AI TESSUTI AEREI**

Michela Belletti

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 13.45 - 14.15

SPRING ENERGIE HIIT

Diego Taddei

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

BASIC REFORMER

Federico Severi

Federazionetaliana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.00 - 14.30

REFORMER VS WUNDA CHAIR

Federico Severi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.30 - 15.00

AQUA TREADMILL

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

MAT & CHAIR CONDITIONING

Clarissa David

Federazionetaliana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.30 - 15.15

ALLENIAMO LA FLESSIBILITÀ

Andrea Neyroz

KETTLEBELL E3MOM

Francesco Ciraci

FUNCTIONAL KOMBAT

Melissa Roda

FLYING BODY TRAINING

Viviana Fabozzi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 14.30-16.30

**AGGIORNAMENTI TECNICI RISERVATI AD ISTRUTTORI
IDROBIKE**

Simona Natale

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 14.40 - 15.10

SPRING&TONE

Carol Lopez

CRUISIN' Pad. C5 CRUISIN' STAGE

h. 15.00 - 16.30

MASTER DI FORMAZIONE

**CONSTRUZIONE DI UNA LEZIONE
CON REFORMER E SPINE CORRECTOR**

Stefania Giuliani

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi

h. 15.15 - 15.45

AQUA TREADMILL

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 15.30 - 16.15

**LA BANDA ELASTICA
NEL CALISTHENICS**

Marco Mazzesi & Deborah Carone

YOGA AEREO

Carla Rizzu

**PILATES ARMS WORK
WITH ELASTIBAND**

Sara Sergi

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 15.30 - 16.30

EQUIPMENT CIRCUIT

Team Pilates i

Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3 - FIF Village

h. 16.00 - 16.30

CIRCUITO IN ACQUA

CRUISIN' Pad. A3/C3 CRUISIN' POOL

h. 16.30 - 17.00

SESSIONE SPECIALE

**“SOCIAL” casi studio: come
raggiungere la capienza massima
della propria palestra in 30 giorni**

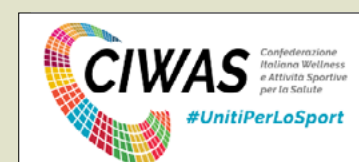
Federazione Italiana Fitness (FIF) Pad. B3- Aula Corsi



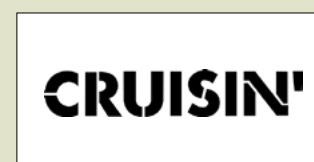
www.asifitnesswellness.it
tel. 0571 1738236
Info@asifitnesswellness.it



www.fif.it
tel. 0544 34124
mail.fif@fif.it



www.ciwas.it
tel. 06 45214866
info@ciwas.it



www.cruisinweb.com
tel. 059 225940
info@cruisin.it



www.functionaltainingschool.com
tel. 334 893 8902
info@functionaltainingschool.com



www.sportesalute.eu
tel. 0 636851
info@sportesalute.eu

