

FiA2019 ORARIO SIMPOSIO

POWERED BY  FIVEFINGERS

SABATO 1 GIUGNO						
ORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5	SALA 6
07.00 - 08.15	ACCREDITO PARTECIPANTI					
08.30 - 09.45	LUCA DUTTO La gestione del corpo e le capacità coordinative nei bambini e nei ragazzi: la differenza fra muoversi e allenarsi	BORIS BAZZANI Individual Zone	MARCO GUIDUCCI Fitness Boutique & Studi Personal Training 3.0	DARIO NUZZI SERGIO ROSSATO Traininig like a Surfer	ROBERTO BOCCHI Asthanga Vinyasa Yoga	SERGIO BARBIERI La cannabis: un farmaco incredibile
10.00 - 11.15	MARCELLO TOSCANO & ITALO ESPOSITO Clubbell Strength Cast and press series	STEVE COTTER Marial Arts Fitness	ALEXANDRO VILIGIARDI Le strategie del Network Marketing	ANGELO BELOTTI One Step Beyond	GÜNTER NIESSSEN & FABRIZIO BOLDRINI Introduzione allo Svastha Yoga Therapy	TIMOTHY DA COSTA Posturology: the dark side of Fitness
11.30 - 12.45	BRETT JONES Simplicity in Class Design	MARC EDWARDS Comprensione della flessibilità e della sua applicazione per la Performance	SILVIA LAGORIO Outdoor Fitness Business	PAUL EDMONDSON La verità sul Core Training e l'allenamento nel piano trasversale	STEVE TESTOLIN Power Yoga - Estensioni, archi e ponti	SERGIO BARBIERI & LUCIANO GEMELLO Epigenetica: attività fisica e alimentazione
12.45 - 13.45	PAUSA PRANZO		LORENA LANDINI Fitbit	MAURO LAUS Costi sanitari della sedentarietà	PAUSA PRANZO	
13.45 - 15.00	ADO GRUZZA Ipertrafia e Forza. Trarre il massimo dal nostro allenamento.	GIANLUCA DE BENEDETTIS Game and Cooperation "Elements"	PIERLUIGI VAGALI Longage, nutrition exercise reasearch to improve longevity & quality life	LUCIANO GEMELLO strength cardio yin yang	ROBERTO MILETTI Odaka Yoga: Mastering the Flow	MOSÉ MONDONICO & LARA CALLARELLI Epigenetica, cellulite e stress
15.15 - 16.30	WALTER STACCO Youth Training	IGOR CASSINA & ALEXANDRO VILIGIARDI Hand Stand Progression	CINZIA BOTTER & ANDREA ARNOLDI La forza della mente nella performance sportiva	ANDREA CHELLINI & AMIR LAEDAIGUI Movement is the new technology	SUSANNA PETERNELLA "sthira sukham asanam" Hatha yoga class	LUIGI TORCHIO Vegetariani e Vegani: quale Futuro
16.45 - 18.00	GELINDO BORDIN Become a Real Runner	Sessione Sponsorizzata FT Club	Sessione Sponsorizzata BIAGIO BARTOLI & IGOR CASTIGLIA Sport Clubby	FREDRIK CORREA Implementazione del Flywheel Training: differenze rispetto ai pesi e nuove possibilità	BORIS BAZZANI Postural Yoga Therapy	Sessione Sponsorizzata MATILDE DE MARCHI Matilde's Braid Elastic Art Training

DOMENICA 2 GIUGNO						
ORARIO	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5	SALA 6
07.00 - 08.15	ACCREDITO PARTECIPANTI					
08.30 - 09.45	BRETT JONES Stronger Now: Tecniche di tensione per migliorare la forza	ERIK NERI Calisthenics, inizio e priorità	MAX ICARDI Qual è il tuo elevator pitch? (e perché devi averne uno!)	PAUL EDMONDSON Usare i principi della scienza del Movimento umano per allenare il Sistema Miofasciale	ROBERTO BOCCHI Asthanga Vinyasa Yoga	ETTA FINOCCHIARO & LUCIANO GEMELLO Il farmaco più potente al mondo
10.00 - 11.15	PIERLUIGI MAURO Macebell Flow: mobilità e coordinazione nella Forza Circolare	MASSIMILIANO GOLLIN Attività fisica per la terza età	PAOLO MANOCCHI La gestione del Tempo	IGOR CASTIGLIA & ANDREA SCALA Class Design Strategies	GÜNTER NIESSSEN & FABRIZIO BOLDRINI Svastha Yoga - Approccio Funzionale	MAURO TESTA Analisi range articolare e allenamento propriocettivo: nuove prospettive
11.30 - 12.45	MARCO MACCARI & LORENZO DI MAIO Kettlebell rotational swing	MAX ICARDI Esercizi basati sulla Tensegrità	LUCA MATTONAI L'importanza della pianificazione economica e finanziaria	GIORGIO APRÀ R-Evolutionary Running Training	FABIO PITTI Yoga e prana	MASSIMO SPATTINI & FABRIZIO D'AGOSTINO Dimagrimento localizzato
12.45 - 13.45	PAUSA PRANZO		TAVOLA ROTONDA	PAUSA PRANZO		
13.45 - 15.00	MARC EDWARDS Ignite & Burn	ALESSANDRO DI GIOVANNI Hubit	TONI BROCAL Personal Trainers: Persone che aiutano Persone	ALESSANDRO SEVERINO Diaframma e stabilità del core	ROBERTO MILETTI Odaka Yoga	MASSIMILIANO GOLLIN Disabilità ed attività fisica
15.15 - 16.30	ALEX FRUSTACI & LORENZO MICHELI Performance & ReHtab		SEBASTIANO SGROI & RICCARDO GERACI Tu sei il Successo: Come sfruttare al meglio Social Marketing e Mindset		LAURA SILVESTRI Acro Yoga	MAURO TESTA Nuovi strumenti indossabili per la valutazione biomeccanica del movimento.