

NEW WORLD R-EVOLUTION

16 - 17 MARZO

08.30/10.00 Registrazione

10.00/10.30 Benvenuto e presentazione Convention

OUR PROGRAM / SATURDAY

| | SALA FUNZIONALE | SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL | SALA PERSONAL TRAINING |
|-----------------------------|--|--|--|
| 10.30/11.20 | CIRO FUNCTIONAL EXPERT Catena estensoria dell'anca: bipedalico o monopodalico? | ESTER THE NEURAL FACTOR TRAINING La Fascia come connessione tra Sistema Nervoso, siste- ma immunitario e muscolare | ENRICO IMPARA LO SQUAT Attraverso gli errori |
| 11.40/12.30 | GUIDO NEURAL PATHWAYS Neural Boot Kamp Perché e come farlo | ENRICO SPRINTA CHE TI PASSA | GIOVANNI LE RIVOLUZIONARIE OSSERVAZIONI DI MÈZIÈRES |
| 12.50/13.40 | PIETRO 4 FANTASTICI PROPEDEUTICI per imparare e migliorare lo stacco da terra. | ESTER HAMAZON FUNCTIONAL LADIES al Miofasciale al Funzionale andata e ritorno TUTTO AL FEMMINILE | GUIDO NEURAL PATHWAYS: Allenamento Neurale e Performance: Gli anelli mancanti |
| 13.40/14.50 PAUSA PRANZO | | | |
| 15.00/15.50 | GUIDO SPORT MARKETING: l'innovazione dal PT singolo al Personal Group | PIETRO E CIRO MED-BALL & ROTATIONAL POWER | GIOVANNI LE GINOCCHIA: analisi posturale e tecniche correttive |
| 16.10/17.00 | CIRO FUNCTIONAL EXPERT Core training: Freno-movimento... Il segreto della performance | ESTER FREE-MOBILITÀ SOTTO CARICO I carichi, una prospettiva diversa per lavorare sulla mobilità articolare | ENRICO ATTACCO ALLO STACCO |
| 17.10/18.00 | GUIDO ATHLETIC TARGET TRAINING Focus On Core & Abs | GIOVANNI L'ARTO SUPERIORE: "liberiamoci dalle catene" migliorando la postura, l'elasticità e mobilità articolare | PIETRO NO PAIN, ALL GAIN! |

OUR PROGRAM / SUNDAY

09.30/10.20

SALA FUNZIONALE

ENRICO

METODI COMPLEX E METODI CONTRAST

SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL

ESTER

PILATES MIOFASCIALE IL NUOVO MAT

SALA PERSONAL TRAINING

PIETRO

CFF - LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'ANCA.

10.40/11.30

CIRO

FUNCTIONAL EXPERT
Upper body:
tirate e spinte... movimenti non muscoli.

GIOVANNI

ARTROSI DELL'ANCA:
dal ragionamento all'applicazione pratica tramite tecniche..."decompressive"

GUIDO

BILANCIERE E MANUBRI:
Unconventional Pattern

11.50/12.40

ENRICO

ATTIVAZIONI PLIOMETRICHE

ESTER

FREE - POSTURAL DYNAMIC
La sinfonia delle linee Mofasciali

CIRO E PIETRO

IPERTROFIA E PERFORMANCE:
Programmiamo insieme un mesociclo di Allenamento

12.45/14.00
PAUSA PRANZO

14.10/15.00

GUIDO

NEURAL PATHWAYS:
forza a corpo libero; come aumentarla

PIETRO

CFF - ALLENAMENTO PER IL MORFOTIPO GINOIDE.

GIOVANNI

ERNIA DEL DISCO:
Ragioniamo insieme per una strategia vincente

15.10/16.00

GUIDO E ESTER

LA BELLA E LA BESTIA

ENRICO

UN'ORA DI PROGETTO GLUTEO

CIRO

ADDIO MAL DI SCHIENA:
Il programma per tutti.

16.10/17.00

CIRO

KETTLEBELL TRAINING:
l'utilizzo del Kettlebell nei corsi di gruppo.

PIETRO

CFF - CIRCUITO HATFIELD:
Ipertrofia Funzionale e allenamento a circuito

GUIDO

NEURAL PATHWAYS
- BACK PAIN -
Le Strategie immediate in sala personal

Crazy Fitness

ESTD. 1989

GINO MOTTOLA

Via ViOLE, 6, Trentola Ducenta, Italy, 81038