

NEW WORLD R-EVOLUTION

16 - 17 MARZO

08.30/10.00 Registrazione

10.00/10.30 Benvenuto e presentazione Convention

OUR PROGRAM / SATURDAY

10.30/11.20

SALA FUNZIONALE

CIRO

FUNCTIONAL EXPERT
Catena estensoria dell'anca:
bipedalico o monopodalico?

SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL

ESTER

THE NEURAL FACTOR
TRAINING
La Fascia come connessione
tra Sistema Nervoso, siste-
ma immunitario e muscolare

SALA PERSONAL TRAINING

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

	SALA FUNZIONALE	SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL	SALA PERSONAL TRAINING
09.30/10.20	ENRICO METODI COMPLEX E METODI CONTRAST	ESTER PILATES MIOFASCIALE IL NUOVO MAT	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