

PALINSESTO LEZIONI E TUTORIAL**GIOVEDÌ 30 MAGGIO**

11:00 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
11:30 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

11:45 **LEZIONE - FUNCTIONAL LADIES: GAMBE GLUTEI E CORE, THE TOP THREE**
12:15 **ESTER ALBINI**

12:30 **TUTORIAL - PROGETTO GLUTEO: L'ALLENAMENTO PIU' COMPLETO PER IL LATO B**
13:00 **ENRICO BRUSCIA**

12:30 **TUTORIAL - I BIG THREE DI MCGILL**
13:00 **PIETRO D'ANGELO**

13:15 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
13:45 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

14:30 **TUTORIAL - ALLENAMENTO NEURALE: ALLA RICERCA DELLA MOBILITA' PERDUTA**
15:00 **GUIDO BRUSCIA**

14:30 **TUTORIAL - HAMAZON CORE: L'OMBELICO DEL MONDO**
15:00 **ESTER ALBINI E LAURA SCOCCHI**

15:15 **LEZIONE - CIRCUITO NELLA RETE FASCIALE**
15:45 **FASCIAL TRAINING SCHOOL**

16:00 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
16:30 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

16:45 **LEZIONE - ATHLETIC TARGET TRAINING**
17:15 **GUIDO BRUSCIA**

17:30 **LEZIONE - STRETCH IT!**
18:00 **FASCIAL TRAINING SCHOOL**

BOOT CAMP:

30' di lezione a Circuito partendo dall'Allenamento base dei marines Americani, sino a metodi più evoluti, come i Challenge ed i Circuiti ATT.

LEZIONI E TUTORIAL:

Mini-workshop della durata di 30' su temi specifici, mini-training ed innovazioni.

Inquadra il **QR-CODE** e prenota la tua **lezione!**



10:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

11:00 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

11:15 LEZIONE - HAMAZON:NO LIMITS!

11:45 LAURA SCOCCHI

12:00 TUTORIAL - ALLENAMENTO NEURALE:ALLA RICERCA DELLA MOBILITA' PERDUTA

12:30 GUIDO BRUSCIA

12:00 TUTORIAL - KETTLEBELL IN SALA CORSI

12:30 CIRO MARSICO

12:45 TUTORIAL - PILATES MIOFASCIALE: GAMBE SPORTIVE

13:15 ESTER ALBINI E NORA DENARO

12:45 TUTORIAL - PREPARAZIONE ATLETICA: SPRINT PER TUTTI

13:15 ENRICO BRUSCIA

13:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

14:00 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

14:30 TUTORIAL - AZIONE + FUNZIONE: DAL MOVIMENTO AL GESTO

15:00 CIRO MARSICO

14:30 TUTORIAL - FUNCTIONAL LADIES:GAMBE GLUTEI E CORE, THE TOP THREE

15:00 ESTER ALBINI

15:15 TUTORIAL - ALLENAMENTO NEURALE:AUMENTARE LA FORZA A CORPO LIBERO

15:45 GUIDO BRUSCIA

15:15 TUTORIAL - CFF-CIRCUITO HATFIELD IPERTROFIA FUNZIONALE

15:45 PIETRO D'ANGELO

16:00 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

16:30 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

16:45 LEZIONE - HAMAZON CORE CIRCUIT:L'OMBELICO DEL MONDO

17:15 FASCIAL SCHOOL

17:30 TUTORIAL - PROGETTO GLUTEO:L'ALLENAMENTO PIU' COMPLETO PER IL LATO B

18:00 ENRICO BRUSCIA

17:30 TUTORIAL - POWERBALL & ROTATIONAL POWER

18:00 PIETRO D'ANGELO

BOOT CAMP:

30' di lezione a Circuito partendo dall'Allenamento base dei marines Americani , sino a metodi più evoluti, come i Challenge ed i Circuiti ATT.

LEZIONI E TUTORIAL:

Mini-workshop della durata di 30' su temi specifici, mini-training ed innovazioni.

Inquadra il **QR-CODE** e prenota la tua lezione!



10:30 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

11:00 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

11:15 TUTORIAL - FUNCTIONAL EXPERT: CORE TRAINING

11:45 CIRO MARSICO

11:15 TUTORIAL - PROGETTO GLUTEO: L'ALLENAMENTO PIU' COMPLETO PER IL LATO B

11:45 ENRICO BRUSCIA

12:00 LEZIONE - HAMAZON: LIVE DRUMMER! PERCUSSIONI DAL VIVO, TUTTI SCALZI!

12:45 FASCIAL TEAM

13:00 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

13:30 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

14:00 TUTORIAL - I CARICHI: UNA PROSPETTIVA DIVERSA PER LA MOBILITA' ARTICOLARE

14:30 ESTER ALBINI E FASCIA SCHOOL

14:00 TUTORIAL - CFF: PUMPING CIRCUIT - STIMOLO METABOLICO PER L'IPERTROFIA

14:30 PIETRO D'ANGELO

14:45 LEZIONE - FUORI L'ADDOME! ATT

15:15 GUIDO BRUSCIA

15:30 TUTORIAL - MOVIMENTI NON MUSCOLI

16:00 CIRO MARSICO

15:30 TUTORIAL - ATHLETIC PILATES MIOFASCIALE

16:00 NORA DENARO

16:15 FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP

16:45 GUIDO BRUSCIA TEAM FTS

17:00 LEZIONE - THE NEURAL MIOFASCIAL FACTOR

17:30 ESTER ALBINI E FASCIAL SCHOOL

17:45 CHALLENGE! LOTTA CONTRO I TUOI LIMITI!

18:15 GUIDO BRUSCIA & TEAM FTS

BOOT CAMP:

30' di lezione a Circuito partendo dall'Allenamento base dei marines Americani, sino a metodi più evoluti, come i Challenge ed i Circuiti ATT.

LEZIONI E TUTORIAL:

Mini-workshop della durata di 30' su temi specifici, mini-training ed innovazioni.

Inquadra il QR-CODE e prenota la tua lezione!



10:30 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
11:00 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

11:15 **TUTORIAL - SNATCH, IL BALISTICO PERFETTO**
11:45 **ENRICO BRUSCIA**

11:15 **TUTORIAL - PILATES MIOFASCIALE: POSIZIONE START**
11:45 **NORA DENARO**

12:00 **TUTORIAL - HAMAZON FUNCTIONAL LADIES**
12:30 **ESTER ALBINI E FASCIAL SCHOOL**

12:00 **TUTORIAL - CFF: CIRCUITO HATFIELD IPERTROFIA FUNZIONALE**
12:30 **PIETRO D'ANGELO**

12:45 **LEZIONE - ATT: ATHLETIC CIRCUIT**
13:15 **GUIDO BRUSCIA**

13:30 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
14:00 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

14:30 **TUTORIAL - TUTTA LA FORZA CHE C'E'**
15:00 **ENRICO BRUSCIA**

14:30 **TUTORIAL - CULTURA FISICA FUNZIONALE: PUMPING CIRCUIT**
15:00 **PIETRO D'ANGELO**

15:15 **LEZIONE - THE NEURAL FASCIAL FACTOR**
15:45 **ESTER ALBINI E NORA DENARO**

16:00 **FUNCTIONAL TRAINING - BOOT CAMP**
16:30 **GUIDO BRUSCIA TEAM FTS**

BOOT CAMP:

30' di lezione a Circuito partendo dall'Allenamento base dei marines Americani, sino a metodi più evoluti, come i Challenge ed i Circuiti ATT.

LEZIONI E TUTORIAL:

Mini-workshop della durata di 30' su temi specifici, mini-training ed innovazioni.

Inquadra il **QR-CODE** e prenota la tua **lezione!**

