




**PILATES BRAND MIOFASCIALE**  
**29-30 MARZO 2025 ROMA**



**PILATES**

**CONVENTION**

[WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM](http://WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM)



**INVESTIRE SU SE  
STESSA/O È LA  
MIGLIORE SCELTA PER  
UN PROFESSIONISTA.**

## **PROGRAMMA SABATO 29 MARZO 2025**

**10.00-10.50 REFORMER PER IL PAVIMENTO PELVICO**

**11.00-11.50 PILATES PER ATLETI: CORPO RESILIENTE E PREVENZIONE**

**12.00-12.50 HAMAZON FUNCTIONAL LADIES**

**14.30-15.20 RESILIENT AGING E ALLENAMENTO MIOFASCIALE:**

**15.30-16.20 POWER PILATES CON POWER BAND E ELASTICI**

**16.30-17.20 ALLUNGAMENTO PER ATLETI: MIGLIORA LE TUE PERFORMANCE**

**17.30-18.20 MINDLESS MOBILITY: LIBERA IL TUO MOVIMENTO**

**2 GIORNI:**

**€149,00 ENTRO IL 31 GENNAIO**

**€189,0 DAL 1 FEBBRAIO**

**1 GIORNO:**

**€100,00 ENTRO IL 31 GENNAIO**

**€120,00 DAL 1 FEBBRAIO**

 **FREETIME SPORTING CLUB, VIA VINCENZO USSANI 82, 00151 ROMA**

 **INFO@FASCIALTRAININGSCHOOL.COM**  **340 1269500**

 **WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM**

**CORPO E MENTE, INTRECCIATI  
COME FILI D'INCANTO.**



## **PROGRAMMA DOMENICA 30 MARZO 2025**

**09.00-09.50 PILATES MIOFASCIALE PER LA SCHIENA**

**10.00-10.50 ELITE TRAINING COMBINA ALLENAMENTI NEURO-MIOFASCIALE  
FUNZIONALE PER UN CORPO COMPLETO**

**11.00-11.50 PILATES AROUND THE WORLD CON SOFT BALL**

**12.00-12.50 PILATES MAT MIOFASCIALE PER UN PAVIMENTO PELVICO ELASTICO**

**14.00-14.40 MOBILITÀ SOTTO CARICO: POTENZIA LE TUE PRESTAZIONI**

**15.00-15.50 ATHLETIC PILATES & FREE**

**2 GIORNI:**

**€149,00 ENTRO IL 31 GENNAIO**

**€189,0 DAL 1 FEBBRAIO**

**1 GIORNO:**

**€100,00 ENTRO IL 31 GENNAIO**

**€120,00 DAL 1 FEBBRAIO**

 **FREETIME SPORTING CLUB, VIA VINCENZO USSANI 82, 00151 ROMA**

 **INFO@FASCIALTRAININGSCHOOL.COM**  **340 1269500**

 **WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM**