FASCIAL · TRAINING · SCHOOL ·

PILATES BRAND MIOFASCIALE

6-7 SETTEMBRE CESENA

PILATES

CONVENTION

WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM

OGNI RESPIRO UN FILO,
OGNI MOVIMENTO UN LEGAME

PROGRAMMA SABATO 6 SETTEMBRE 2025

10.30-11.20 GOOD MORNING PILATES MIOFASCIALE - SCHIENA FELICE
11.40-12.30 PILATESSMALL PROPS, BIG CHANGE - GRANDI RISULTATI
12.50-13.40 PILATES CON ARCHI- ESPANSIONE MIOFASCIALE E MOBILITÀ 3D
14.00-14.50 PILATES & ORMONI - MUOVERSI AL RITMO DEL CICLO
15.10-16.00 INSEGNARE IL MIOFASCIALE - STRATEGIE DIDATTICHE
16.20-17.10 PILATES NEURO-MIOFASCIALE CON VISION DISK
17.30-18.20 PELVIC POWER - LA FORZA INVISIBILE DEL PAVIEMNTO PELVICO

2 GIORNI:
€160,00 ENTRO IL 30 GIUGNO
€190,00 ENTRO IL 10 AGOSTO
€ 210,00 DAL 10 AGOSTO

1 GIORNI:
€85,00 ENTRO IL 30 GIUGNO
€100,00 ENTRO IL 10 AGOSTO
€ 130 DAL 10 AGOSTO

RICEVERAI ACCESSO ALLE LEZIONI, INGRESSO ALLA PISCINA E PRANZO.

CLUB IPPODROMO, VIA G.AMBROSINI, 299, 47522 CESENA FC
INFO@FASCIALTRAININGSCHOOL.COM 340 1269500
WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM

QUANDO IL CORPO SI MUOVE, L'ANIMA SI ESPANDE

PROGRAMMA DOMENICA 7 SETTEMBRE 2025

09.30-10.20 MAT & FLOW PILATES - MOVIMENTO CHE RESPIRA
10.40-11.30 PILATES CON SWISS BALL - EQUILIBRIO, STABILITÀ E FLUIDITÀ
11.50-12.40 PILATES PER ATLETI - FOCUS ARTI INFERIORI E PREVENZIONE
13.00-13.50 PILATES E LONGEVO ATTIVO - PRATICA PER L'ETA' ADULTA
14.10-15.00 POSTURAL DYNAMICS BASIC - INTEGRAZIONE POSTURALE & CORE
15.20-16.10 SMALL PROPS, BIG CHANGE - ALLENAMENTO VERSATILE

2 GIORNI:
€160,00 ENTRO IL 30 GIUGNO
€190,00 ENTRO IL 10 AGOSTO
€ 210,00 DAL 10 AGOSTO

1 GIORNI:
€85,00 ENTRO IL 30 GIUGNO
€100,00 ENTRO IL 10 AGOSTO
€ 130 DAL 10 AGOSTO

RICEVERAI ACCESSO ALLE LEZIONI, INGRESSO ALLA PISCINA E PRANZO.

CLUB IPPODROMO, VIA G.AMBROSINI, 299, 47522 CESENA FC
INFO@FASCIALTRAININGSCHOOL.COM 340 1269500
WWW.FASCIALTRAININGSCHOOL.COM