

Rome Pilates Workshops 2nd edition

PROGRAMMA

14-15-16 Giugno con Rodrigo Nanô e Cristina Pintucci

Venerdì 14

Lezioni private, duets, trios (su prenotazione)

Sabato 15

ore 10:00 **MORNING MAT CLASS** (Sala Auditorium aperta anche ai soci Forum)

ore 11:00 **MEETING: CADILLAC AT THE WALL** (Sala Wellness)
con *Cristina Pintucci*

ore 13:00 Pausa Pranzo

ore 14:00 **WORKSHOP: COME RAGGIUNGERE FACILMENTE L'AVANZATO**
(Studio Pilates4u) con *Rodrigo Nanô*

WORKSHOP: STIFFNESS AL LADDER BARREL: VARIAZIONI E STRATEGIE
(Sala Wellness) con *Cristina Pintucci*

Domenica 16

ore 9:00 **MORNING MAT**

ore 10:00 **WORKSHOP** (Studio Pilates4u) con *Rodrigo Nanô*
WORKSHOP (Sala Wellness) con *Cristina Pintucci*

ore 13:00 Pausa Pranzo

ore 14:00 **MEETING: MANUTENZIONE E SECURITY DELLE ATTREZZATURE
PER UNO STUDIO SENZA RISCHI** (Studio Pilates4u)
con *Rodrigo Nanô*

Rome Pilates Workshops 2nd edition

RODRIGO NANÔ

WORKSHOP COME RAGGIUNGERE FACILMENTE L'AVANZATO

Apparatus: Reformer, Cadillac, Wunda, High chair, Ladder barrel, Mat etc.

Durata Workshop: 3 ore

MEETING MANUTENZIONE E SECURITY DELLE ATTREZZATURE PER UNO STUDIO SENZA RISCHI

Il vostro studio è davvero sicuro senza alcun rischio di infortuni o incidenti? La ordinaria manutenzione e quella straordinaria invece ogni quanto la fate? E come va fatta per prevenire qualsiasi problema? Rodrigo con la sua esperienza ci aiuterà nella gestione della manutenzione di uno studio pilates e dei suoi attrezzi.

Durata Workshop: 1 ora e mezza

CRISTINA PINTUCCI

WORKSHOP STIFFNESS AL LADDER BARREL: VARIAZIONI E STRATEGIE

Spesso si rivolgono agli studi pilates persone particolarmente poco flessibili; essi presentano rigidità tali da avere spesso difficoltà nell'eseguire esercizi anche molto semplici.

Con questo workshop vedremo come scegliere ed adattare il lavoro utilizzando specialmente il LADDER BARREL in tutte le sue parti, apportando le giuste modifiche e variazioni, rendendo così più possibile praticare la disciplina. Cristina ci farà una classificazione dei diversi tipi di rigidità analizzandone le caratteristiche e cercando le migliori strategie per raggiungere i goals.

Durata Workshop: 3 ore

MEETING CADILLAC AL MURO

Quando non ci è possibile utilizzare un Cadillac, oppure quando si vuole rendere più varia una lezione di matwork, possiamo proporre questo lavoro semplice ma intenso, che ha lo scopo di rinforzare profondamente il ph ma anche di attivare in toto il nostro corpo.

Con questo breve workshop studieremo come eseguire gran parte degli esercizi del Cadillac utilizzando il muro e piccoli attrezzi divertendoci.

Durata Workshop: 2 ore