

# PROGRAMMA LEZIONI SABATO 14 MARZO 2009

ORARIO	ARENA CENTRALE	SALA FITNESS	SALA OLISTICA
<b>8.30 - 9.30</b>	<b>REGISTRAZIONI</b>		
<b>9.40 - 10.30</b>	<b>POWERFIT®</b> GIORGIO RADICI	<b>CLASSE STUDIO</b> <b>HIP-HOP</b> MICHELA CERRONE	<b>PILATES EVOLVED</b> MICHAEL KING JOLITA TRAHAN
<b>10.40 - 11.20</b>	<b>POWER ATHLETIC SYSTEM®</b> LORENZO SOMMO	<b>CLASSE STUDIO</b> <b>HIP-HOP</b> SONIA BIANCHI 10.35-11.25	<b>PSICOLOGIA DELL'AGGRESSIVITA'</b> ROBY GIACOMELLI
<b>11.30 - 12.10</b>	<b>KICK4FIT®</b> EVOLUTION MARCELLA PASTORE	<b>CLASSE STUDIO</b> <b>HIP-HOP</b> DANIELE BALDI 11.30 12.15	<b>PILATES TONE BALLS</b> JOLITA TRAHAN 11.30 - 12-20
<b>12.20 - 13.10</b>	<b>STEP</b> FLAVIUS TURCANU	<b>CLASSE STUDIO</b> <b>HIP-HOP</b> FABRIZIO SANTI 12.20 - 13.15	<b>POWER FLEX SYSTEM®</b> LORENZO SOMMO 12.30 - 13.15
<b>13.15 - 13.45</b>	<b>PAUSA</b>		
<b>13.45 - 14.30</b>	<b>HIP-HOP CLASS</b> ALMOUST FAMOUS	<b>ENERGY DANCE</b> ALDA CLEMENTI 13.45- 14.35	<b>WORKSHOP PILATES : LA PERCEZIONE DEL LIVELLO AVANZATO</b> MICHAEL KING 13.45 - 15.15
<b>14.35-15.25</b>	<b>HIP-HOP CLASS</b> DANIELE BALDI	<b>PERFECT STEP</b> DANIELE CROCCO 14.40 - 15.30	<b>PNL PER SPORTIVI</b> CLAUDIA SABATINI 15.20 - 16.00
<b>15.30-16.15</b>	<b>KICK4FIT® TONE</b> GIORGIO RADICI LORENZO SOMMO	<b>RAGGA STYLE</b> MONICA MARIANO 15.40 - 16.30	<b>POSTURAL</b> FRANCA ROSSI 16.10 - 17.00
<b>16.20-17.05</b>	<b>COREOGRAPHY STEP</b> IVAN ROBUSTELLI	<b>HOUSE</b> GIANLUCA GRECO 16.40 - 17.30	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> ALESSANDRO MELONI 17.10 - 18.00
<b>17.10-18.00</b>	<b>SPIRALS</b> MICHAEL KING		

**ORE 18.00 ENTRATA PUBBLICO COMPETIZIONE HIP-HOP**

**ORE 19.00 3° EDIZIONE COMPETIZIONE GRUPPI  
HIP - HOP CITY CHALLENGE**

**NOTA 1 :** IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI PER MOTIVI ORGANIZZATIVI

**NOTA 2 :** IN TUTTE LE LEZIONI , WORKSHOP PILATES E DISCIPLINE LIFE4FIT® LE RIPRESE POTRANNO ESSERE ESEGUITE ESCLUSIVAMENTE DALLO STAFF DELL'ORGANIZZAZIONE.

**NOTA 3 :** WORKSHOP PILATES A NUMERO CHIUSO MAX 20 PARTECIPANTI  
PRECEDENZA A CERTIFICATI PILATES INTERNATIONAL NETWORK  
CONSENTITA FREQUENTAZIONE A CERTIFICATI ALTRI METODI CON ESPERIENZA METODO PILATES.

**PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE CONTATTARE SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

**TEL: +39/347.244.19.89**

**e-mail : info@life4fit.net**

# PROGRAMMA LEZIONI DOMENICA 15 MARZO 2009

ORARIO	SALA FITNESS	SALA OLISTICA
8.30 - 9.30	<b>REGISTRAZIONI</b>	
9.40 -10.25	<b>STEP &amp; GAG</b> MARKO GERSAK	<b>PILATES FLOW</b> MICHAEL KING 9.30 - 10.15
10.30 -11.20	<b>CARDIO DANCE MOOVE</b> LAURA CRISTINA	<b>POWER FLEX® SYSTEM</b> LORENZO SOMMO 10.20 - 11.00
11.25- 12.10	<b>POWERKICK® SYSTEM</b> MARCELLA PASTORE & GIORGIO RADICI	<b>POSTURAL TRAINING</b> FRANCA ROSSI 11.05 - 11.55
12.15 - 13.00	<b>STEP DANCE</b> MAX MAESTRI	<b>SPIRALS</b> MICHAEL KING 12.00 - 12.45
13.05 - 13.50	<b>FREESTYLER TONE SYSTEM</b> MARKO GERSAK	<b>PILATES4FIGHTING® SYSTEM</b> MARCELLA PASTORE 12.50 -13.30
14.00 - 14.45	<b>DANCE TONE SYSTEM</b> LAURA CRISTINA	<b>WORKSHOP: CIRCUIT STUDIO</b> <b>PILATES</b> JOLITA TRAHAN 14.00 - 15.15
14.50 - 15.40	<b>POWERFIT &amp; ATHLETIC SYSTEM</b> GIORGIO RADICI & LORENZO SOMMO	<b>PILATES ISOTONER RING</b> MICHAEL KING 15.20 -16.10
15.45 - 16.30	<b>STEP FRUITS</b> DANIELA FERRANTE	<b>PILATES TRIADBALL</b> ALESSANDRO MELONI 16.15 - 17.00
16.40- 17.00	<b>FINALE PRESENTERS'</b> <b>CITY CHALLENGE</b>	<b>TRAINING AUTOGENO PER LO SPORT</b> ROBY GIACOMELLI 17.10 - 18.00
17.00 - 17.20	<b>FINALE PRESENTERS'</b> <b>CITY CHALLENGE</b>	
17.20 - 17.40	<b>FINALE PRESENTERS'</b> <b>CITY CHALLENGE</b>	
17.40 - 18.00	<b>FINALE PRESENTERS'</b> <b>CITY CHALLENGE</b>	

**NOTA 1 :** IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI PER MOTIVI ORGANIZZATIVI

**NOTA 2 :** IN TUTTE LE LEZIONI , WORKSHOP PILATES E DISCIPLINE LIFE4FIT® LE RIPRESE POTRANNO ESSERE ESEGUITE ESCLUSIVAMENTE DALLO STAFF DELL'ORGANIZZAZIONE.

**NOTA 3 :** WORKSHOP PILATES A NUMERO CHIUSO MAX 20 PARTECIPANTI  
PRECEDENZA A CERTIFICATI PILATES INTERNATIONAL NETWORK  
CONSENTITA FREQUENTAZIONE A CERTIFICATI ALTRI METODI CON ESPERIENZA METODO PILATES.

**PER OGNI ULTERIORE INFORMAZIONE CONTATTARE SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

**TEL: +39/347.244.19.89**

**e-mail : info@life4fit.net**