

# NEW WORLD

## Training Convention

**ROMA** SABATO 29  
DOMENICA 30 MARZO 2025

### OUR PROGRAM / SATURDAY

REGISTRAZIONE: 09.00 - 10.00



**10.00 - 10.50**

**GUIDO**

**Allenamento Funzionale**  
ATT: Hard Female Training

**GIOVANNI**

C.R.A.C. : il PNF mette il turbo!

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Reformer per il Pavimento Pelvico

**11.00 - 11.50**

**PIETRO**

**Allenamento Funzionale**  
Balistici e Pliometrici:  
l'anello di congiunzione

**ENRICO**

**Allenamento Funzionale**  
Preparazione Atletica:  
criteri base nella scelta  
degli esercizi

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Pilates per Atleti:  
Corpo Resiliente e  
Prevenzione degli  
Infortuni

**12.00 - 12.50**

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Hamazon Functional  
Ladies

**CIRO**

**Allenamento Funzionale**  
Core Training:  
movimento, salute e  
performance

**13.00 - 14.30**

**PRANZO**

**14.30 - 15.20**

**GUIDO**

**Allenamento Neurale**  
Coordinazione Oculo  
Motoria:  
L'anello mancante

**PIETRO**

**Allenamento Funzionale**  
Amnesia del Gluteo:  
proposte operative

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Resilient Aging e  
Allenamento Miofasciale:  
Scienza e Pratica in  
Movimento Riscopri il tuo  
potenziale e invecchia in  
modo resiliente!

**15.30 - 16.20**

**ENRICO**

**Allenamento Funzionale**  
Un'ora di Progetto Gluteo

**GIOVANNI**

LINGUA: il timone  
posturale, anche la  
postura ha il suo Virgilio

**16.30 - 17.20**

**CIRO**

**Allenamento Funzionale**  
Catena Estensoria  
dell'Anca: monopodalico  
e bipodalico, azione più  
funzione

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Allungamento per Atleti:  
Migliora le tue  
performance

**17.30 - 18.20**

**GUIDO & CIRO**

**Allenamento Funzionale**  
Kettlebell brand: Mobilità,  
potenza e prestazione - Il  
matrimonio perfetto

**GIOVANNI**

LA SPALLA: release  
miofasciale e stretching  
globale per ripristinare la  
modalità

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Mindless Mobility: Libera  
il Tuo Movimento

# OUR PROGRAM / SUNDAY

REGISTRAZIONE: 08.30 - 09.00

**09.00 - 09.50**

**ENRICO & ELISA Z.**

**Allenamento Funzionale**

Challenge Training: una grande opportunità

**10.00 - 10.50**

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Elite Training combina allenamenti neuro-miofasciale funzionale per un corpo completo

**11.00 - 11.50**

**GUIDO**

**Allenamento Neurale**

Sistemi Visivo e Cognitivo: Alla ricerca della mobilità perduta

**12.00 - 12.50**

**CIRO**

**Allenamento Funzionale**

Madball Rotational Power: per la massima espressione di potenza rotativa

**13.00 - 14.00**

**PRANZO**

**14.00 - 14.50**

**GUIDO**

**Allenamento Funzionale**

"ANTA ROBA" Il circuito anti-aging

**15.00 - 15.50**

**CIRO**

**Allenamento Funzionale**

Kettlebell brand: Power Swing, Clean, Snatch

**16.00 - 16.50**

**PIETRO**

**Allenamento Funzionale**

Unconventional Barbell Training

**CIRO**

**Allenamento Funzionale**

Functional Expert: Alleniamo tutte le capacità condizionali

**PIETRO**

**Allenamento Funzionale**

Recupero Funzionale del Ginocchio Rubber band

**ENRICO**

**Allenamento Funzionale**

Preparazione Atletica: Periodizzazione degli esercizi

**PIETRO**

**Allenamento Funzionale**

Valutazione Funzionale dell'Anca

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Pilates Miofasciale per la Schiena

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Pilates around the world con soft ball

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Pilates Matwork Miofasciale per un Pavimento Pelvico Elastico

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Mobilità Sotto Carico: Potenza le Tue Prestazioni

**ENRICO**

**Allenamento Funzionale**

V.I.T.A. Circuit: Il circuito che modelli sui tuoi Allievi

**GUIDO**

**Allenamento Neurale**

Valutazione Neuro-Funzionale: La strategia vincente

**ESTER & FASCIAL TEAM**

Athletic Pilates & FREE

## FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL

Sede Convention:

Freetime Sporting Club srl Via Vincenzo Ussani, 82 - 00151 Roma (RM)

Referente Désirée cell.3355308096

Per info [info@functionaltrainingschool.com](mailto:info@functionaltrainingschool.com)

Segreteria FTS 3356890799 - [www.functionaltrainingschool.com](http://www.functionaltrainingschool.com)

**FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL**

