

Programma 'HARMONY 2026'

Tutte le lezioni sono con traduzione simultanea

Dom 8 Nov.	PreConvegnoUNO : InPresenza/ Online/OnDEMAND
12.30-14.30 <i>InPresenza/ Online-Zoom</i>	A New Approach - Reformer Workout con Serafino Ambrosio
15.30-18.00 <i>Zoom-Online / Ondemand</i>	Il Classico e il Contemporaneo nel Pilates - Cosa, Perché e Come con Dr. Brent Anderson' - Lezione teorica live via zoom/ Visionabile anche OnDemand da Mart 10 ore 09.00 al Giovedì 12 ore 22 .00

Ven. 13 Nov	PreConvegno DUE 'Creative Studio Pilates' con Micheal King , Roma Il Metodo ASD InPresenza /Online
16.30-17.15	Accredito agli Eventi presso Il Metodo ASD
17.30- 20.00	Creative ideas per Studio Pilates con Micheal King (UK)

Sab. 14 Nov.	Convegno 'HARMONY - Mat Day ' Roma Sala Valdese/Online - via zoom
08.00 -09.15	Accredito agli Eventi presso Sala Valdese Roma
09.30-10.30	Accedere alla nostra saggezza: Tecniche segrete per insegnante Pilates con A.Alpers
10.45- 11.30	The New Spirals Mat Pilates Class con un twist “latino americano” con M.King
11.30-13,30	Il Tempismo è tutto nel Pilates con A.Alpers
13,30- 14.00	Pausa
14.00- 15.45	Burlesque Barre Pilates con la Chair con M. King
16.00- 18.00	Un omaggio a Romana Kryzanowska - Preservare l'integrità del Pilates con A.Alpers
18.15 -20.00	Esercizi sui grandi attrezzi di Pilates adattati al Matwork con M.King
20.00-20.30	Aperitivo Polestar

Dom. 15 Nov.	Convegno 'HARMONY- Reformer Day' Roma Sala Valdese/Online - via zoom
07.30-08.45	Accredito agli Eventi presso Sala Valdese
08,30-10.30	Capire meglio il Pilates Reformer Classico con A .Alpers
11.15-13.15	Il Flow del Reformer e la sua importanza con M. King
13.15- 14.00	Pausa
14.00-16.00	Il Footwork: L'esercizio “oracolo” del Pilates con A .Alpers
16.00-17.45	Programmazione Innovativa sul Reformer di Gruppo con M.King
17.45- 18.30	Aperitivo Polestar