

SABATO 12 APRILE

CLINIC HANDSTAND

MINI WORKSHOP DI
VERTICALISMO

CON ADRIANA
CRISCI OLY



Finalista individuale
olimpionica di **Sydney**
2000, Tecnico Federale e
Acrobata selezionata per
Le Cirque du Soleil



Flow Pilates Studio,
Via Oxilia 38/A, Torino

www.flowpilatesstudio.it



CHE COSA IMPARERAI?

Imparerai come sviluppare la mobilità necessaria per ottenere una **verticale corretta** attraverso lavori posturali specifici, in particolare con enfasi sulla mobilità di spalle, svolgendo esercizi propedeutici ad essa. Imparerai pertanto le **PROGRESSIONI COMPLETE**, partendo da zero e adattabili a qualsiasi livello per apprendere una verticale perfetta seguendo il **CRISCI HANDSTAND METHOD** nato da anni di esperienza praticate nell'ambito della Ginnastica Artistica, del Trampolino Elastico e del Verticalismo Circense.



Le basi della
verticale:
lavori
posturali

1

Sviluppo
della
verticale
al muro

2

Passaggio
dal muro
a verticale
libera

3

Verticale
statica e
dinamica,
esercizi
avanzati

4



Orari

Il corso sarà diviso in due gruppi (5 partecipanti per gruppo):
Corso A: 14.00/16.00 – Corso B: 16.30/18.30



Info & prenotazioni:
al +39 349 883 1843



Flow Pilates Studio,
Via Oxilia 38/A, Torino

www.flowpilatesstudio.it





LA VERTICALE

**ALLA BASE DI TUTTE LE
ATTIVITA' SPORTIVE**



CLICCA SULL'ICONA PER GUARDARE
LA CARRIERA SPORTIVA DI ADRIANA CRISCI



IL DIVERTIMENTO ALLA BASE DELLA CRESCITA SPORTIVA

SIAMO LIETI DI INVITARVI AD UN EVENTO DI **VERTICALISMO** ORGANIZZATO PER LA PRIMA VOLTA A **TORINO** PRESSO **FLOW PILATES STUDIO** CON LA *FINALISTA OLIMPIONICA INDIVIDUALE DI SYDNEY 2000* **ADRIANA CRISCI**, CHE SARA' FELICE DI CONDIVIDERE CON I PARTECIPANTI I SUOI 25 ANNI DI **ESPERIENZA SPORTIVA** COME **ATLETA** E **OLTRE 20 ANNI** COME **COACH DI GINNASTICA ARTISTICA/ACROBATICA**.

IL WORKSHOP È APERTO A TUTTE/I LE/GLI ATLETE/I PROVENIENTI DAI VARI SETTORI SPORTIVI QUALI **GINNASTICA ARTISTICA, PARKOUR, CIRCO, ACROBATICA AEREA, DANZA, APPASSIONATI DI FITNESS E PROFESSIONISTI DEL SETTORE**.

I PARTECIPANTI AVRANNO MODO DI VIVERSI UNA *NUOVA ESPERIENZA* E APPRENDERANNO METODOLOGIE E TECNICHE DIFFERENTI E STIMOLANTI PER LA LORO **CRESCITA SPORTIVA E PERSONALE!**





**IL WORKSHOP SI TERRÀ PRESSO IL
FLOW PILATES STUDIO DI TORINO.**

**CLICCA SUL LOGO PER SEGUIRE
LE ATTIVITA' DELLO STUDIO!**



PROGRAMMA DEL MINI WORKSHOP

➔ LIVELLO OPEN

Dopo riscaldamento mirato e potenziamento specifico, lavoreremo su stretching e mobilità per migliorare fluidità e sicurezza, seguiti da propedeutici per l'allineamento: affronteremo diverse salite e discese (gambe divaricate, raccolte, tese), con esercizi adattati al livello di ogni partecipante. Focus su tecnica, assistenza attiva/passiva con spot e muro, per garantire un apprendimento efficace ed in sicurezza.

ORARI

1° turno
14.00/16.00



PROGRAMMA DEL MINI WORKSHOP

➔ LIVELLO PREPROFESSIONALE

Esploreremo il verticalismo attraverso variazioni della testa, lo studio del movimento statico delle figure classiche e le transizioni. Approfondiremo la verticale di forza e il controllo su una mano combinando movimenti fluidi con elementi di flessibilità attiva e passiva.

ORARI

2° turno
16.30/18.30



IL WORKSHOP E' A NUMERO CHIUSO!

MAX 5 PARTECIPANTI PER GRUPPO

Dopo aver ricevuto le iscrizioni, verrà valutato il livello di ogni partecipante in modo tale da creare i gruppi di lavoro e renderli il più uniformi possibili.

Qualora il livello sia OPEN per tutti i partecipanti, verranno istituiti 2 gruppi differenti dello stesso livello.



COSTI

40 € A PARTECIPANTE

AD OGNI PARTECIPANTE VERRA' CONSEGNA TO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.

SEDE

VIA OXILIA 38/8, TORINO

INFORMAZIONI

+39 349 88 31 843

+39 329 45 21 328

CRISCIEVENTI@YAHOO.IT



MODALITA' D'ISCRIZIONE

CLICCA SULL'ICONA PER ISCRIVERTI SUBITO!



AL MOMENTO DELL'ARRIVO IN SEDE VERRA' RICHIESTO DI COMPILARE IL MODULO DI SCARICO RESPONSABILITA'

LINK AI SOCIAL DI ADRIANA CRISCI OLY



Adriana Crisci OLY

WWW.ADRIANACRISCI.NET



Thank You

for your attention!



Adriana Crisci OLY