



FEBBRAIO 21•22•23 MODIGLIANI FORUM LIVORNO

Venerdì 21

14.30 - 16.00: **WS01** "Level up your Fitness Career" case history con Barbara D'Onza/Dino Pedras/Peter Pastijn (ITA/ENG)

16.15 - 18.15: **WS02** "Spinning®/SPINPower® and Personal Training" con Roberto Sara e Francesco Sivieri (ITA)

18.45 - 19.45: **CRO1** "Rise" con Luciana Marcial Vencion Vs. Josh Taylor

Sabato 22

09.30 - 10.30: **THRO1** "Heart Of Angels" con Barbara D'Onza Feat. Rodrigo Vilches

11.00 - 13.00

WS03 "Energy Zone™ Resistenza e Funzionalità" con Beppe Meglio e Carmelo Di Giacomo (ITA)

WS04 "The Tao Of Teaching" con Luciana Marcial-Vencion (ENG)

WS05 "The 7 Qualities of a Good Climber" con Polona Gosar & Peter Pastijn (ENG)

13.30 - 15.30

WS06 "Threshold Training Vs. Anaerobic Training" con Andrea Bertino & Daniele Iacoboni (ITA)

WS07 "Il Segreto della musicalità di una ride" con Fabio Lenzi & Francesco Sivieri (ITA)

WS08 "Take a Breath" Martin Timmermann (ENG)

17.30 - 19.00: **THRO2** - "Ritual The Ride" Josh Taylor

Domenica 23 Spin-A-Thon®

09.00 - 10.00: **RO1** "Illuminate Your Ride" presentata da Martin Timmermann

10.00 - 11.00: **RO2** Polona Gosar Feat. Dino Pedras in "Yin & Yang"

11.15 - 12.45: **RO3** Andrea Bertino, Carmelo Di Giacomo, Daniele Iacoboni & Roberto Sara in "The Italian Power"

12.45 - 13.45: **RO4** "The Best of Both Worlds" con Rodrigo Vilches & Peter Pastijn

14.00 - 15.00: **RO5** Beppe Meglio & Francesco Sivieri presentano "Bellissima" The Ride

15.00 - 16.15: **RO6** Luciana Marcial Vencion in "Soul Shaker"