



LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			SABATO		
SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT
09.45-10.30 WALKING PROGRAM		09.15-10.15 WOD				09.45-10.30			09.15-10.15 WOD	09.45-10.30				09.15-10.15 WOD			
		10.15-11.15 CALISTHENICS	10.15-11.00 PILATES		10.15-11.15 WOD	10.15-11.15 FLUIBALL TONIC DUAL			10.15-11.15 SPECIALTY	10.30-11.00 PILATES	10.15-11.15 CALISTHENICS			10.15-11.15 WEIGHTLIFT	10.00-10.45 PILATES		10.15-11.15 WOD
		11.15-12.15 WOD	11.00-11.30 FLEXABILITY		11.15-12.15 WEIGHTLIFT	10.30-11.15 MOVIDA			11.15-12.15 WOD	11.15-12.15 FLEXABILITY	11.15-12.15 WOD			11.15-12.15 WOD	10.45-11.30 CRAB BEAT		11.15-12.15 TEAM WOD
12.45-13.15 FLYING		12.15-13.15 WOD	12.45-13.30 FUNCTIONAL WALKING		12.15-13.15 WOD		12.45-13.30 INDOOR CYCLING		12.15-13.15 WOD	12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING	12.15-13.15 WOD	12.45-13.30 POWER YOGA		12.15-13.15 WOD			12.15-13.45 WOD
					13.15-14.15 WOD						13.15-14.15 SPECIALTY						
17.30-18.00 KIDS 3 - 5 ANNI		16.30-17.30 TEENS			16.30-17.30 TEENS				16.00-16.40 KIDS 10 - 12 ANNI		16.30-17.30 TEENS	16.30-17.15 FIT DANCE		16.00-16.40 KIDS 10 - 12 ANNI	SALA FUOCO	SALA ARIA	BOX CROSSFIT
18.30-19.15 WALKING PROGRAM		17.30-18.30 WOD	18.30-19.15 FUNCTIONAL TRAINING		17.30-18.30 WOD	18.45-19.00 CORE			17.30-18.30 WOD	18.45-19.30 FLYING	17.30-18.30 WOD			16.45-17.25 KIDS 6 - 9 ANNI			11.00-12.00 WOD
19.15-20.00 STEP		18.30-19.30 WOD	19.15-20.00 PILATES		18.30-19.30 CALISTHENICS	19.00-19.30 FLUIBALL TONIC			18.30-19.30 WOD	19.30-20.15 WALKING PROGRAM	18.30-19.30 WEIGHTLIFT	18.45-19.30 FBS VS CRAB		17.30-18.30 WOD			
20.00-20.30 FLUIBALL TONIC	19.30-20.30 INDOOR CYCLING	19.30-20.30 WEIGHTLIFT	20.00-20.45 CRAB BEAT		19.30-20.30 WOD	19.30-20.00 METABOLIC TRAINING			19.30-20.30 SPECIALTY	20.15-21.00 FUNCTIONAL TRAINING	19.30-20.30 WOD	19.30-21.00 KRAV MAGA	19.30-20.30 INDOOR CYCLING	19.30-20.30 CALISTHENICS			
20.30-22.00 KRAV MAGA		20.30-21.30 WOD			20.30-21.30 WOD	20.00-21.00 PILATES VS FLEXABILITY	20.15-21.15 INDOOR CYCLING		20.30-21.30 WOD		20.30-21.30 WOD			20.30-21.30 WOD			
															DA PRENOTARE IN RECEPTION		

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' in SALA FUOCO e ARIA:

WEIGHTLIFTING: NOVITA' 2018/2019! Corso praticato nel box ma aperto a tutti! Il Weightlifting è sollevamento pesi olimpico, il re degli sport di potenza, adattato al CrossFit ma utile a chiunque voglia aumentare forza e potenza

CALISTHENICS: NOVITA' 2018/2019! Corso praticato nel box ma aperto a tutti! CALISTHENICS è l'arte del movimento a corpo libero. Dal greco KALOS, bellezza, e STHENOS, forza. Mettiti alla prova!

WALKING PROGRAM: Ti piace camminare? L'evoluzione dell'allenamento cardiovascolare, per divertirti, migliorare il tuo fiato, bruciare più grassi, in 45 minuti di camminata a ritmo di musica su tappeti inerciali e, non guasta mai, un po' di coreografie e di tonificazione!
CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

FLYING suspension training: La tonificazione non è mai stata così originale! L'allenamento in sospensione ti attende e...tramite solamente il tuo corpo ed il ritmo musicale, rivoluzionerà la tua visione di training "funzionale". Pronto a volare? CONSIGLIATE LE CALZE ANTISCIVOLO

STEP: Migliora il sistema cardiovascolare attraverso coreografie e ritmi che ti coinvolgeranno liberandoti la mente!

FLUIBALL TONIC: Stupende ed indistruttibili med ball soft touch con fluido interno che...si muove!!! L'instabilità e l'imprevedibilità del fluido al loro interno ne fanno un nuovissimo attrezzo funzionale, dinamicamente imprevedibile, morbido e flessibile! Da provare! E quando il corso diventa DUAL...divertiti con DUE TRAINERS!

TOTAL FIGHTING (KRAV MAGA - JEET KUNE DO) / DIFESA PERSONALE FEMMINILE: Sistema di autodifesa completo, istintivo, semplice ed efficace basato sulle migliori tecniche di Krav Maga e Jeet Kune Do sperimentate in ambito civile, militare e della sicurezza personale. Adatto a uomini, donne e ragazzi a partire dai 12 anni.

PILATES: Pilates è ginnastica posturale, è connessione e dialogo tra mente e centro del tuo corpo, è respirazione funzionale al gesto atletico. E' forza, equilibrio, flessibilità ed elasticità...è un momento della giornata dedicato a te... CONSIGLIATE LE CALZE FITNESS

FLEXABILITY: Allunga i tuoi muscoli, rilassa il tuo corpo, migliora la tua elasticità e la tua flessibilità. Stretch e joint mobility, perché il benessere passa anche attraverso la dolcezza dei movimenti.

FUNCTIONAL WALKING: Se ami il Walking Program...prova questa nuova frontiera!! Ti aspettano moltissimi nuovi esercizi funzionali per portare Walking Program dove non immaginavi ancora!!! Prenotati!

FUNCTIONAL TRAINING: E' un allenamento innovativo che plasmerà il tuo corpo a 360°, con esercizi nuovi e stimolanti, adatti a migliorare le tue performance atletiche! Metti alla prova il tuo corpo...ne rimarrai sorpreso!

CRAB BEAT: Un nuovo attrezzo, il CRAB, progettato per la tonificazione funzionale, il trainer, la lezione a ritmo di musica e l'alta intensità...un mix perfetto!

MOVIDA FITNESS: Movida Fitness è una lezione semplice, divertente ed allenante, che come obiettivo principale ha quello di portare l'allievo ad allenarsi e tonificarsi divertendosi!

CORE: 15 minuti dedicati al centro del tuo corpo...stabilizza, centralizza, esprime intensità mentre il trainer e la musica ti coinvolgono!

METABOLIC TRAINING: Dai nuova energia al tuo metabolismo! Prova questo corso in Sala Fuoco! Brucerai tantissime calorie grazie a diverse tipologie di allenamento basate su forza e resistenza! Tonificazione e dimagrimento a volontà x tutti!

PILATES vs FLEXABILITY: Scopri la meraviglia dell'abbinamento tra la tonificazione posturale del PILATES e l'allungamento del FLEXABILITY...tonifica ed allunga tramite la dolcezza dei movimenti...CONSIGLIATE LE CALZE FITNESS

POWER YOGA: NOVITA' 2018/2019! Una forma vigorosa, divertente e varia di Yoga dinamico...è sincronia tra respiro, movimento, armonia ed ascolto interiore...disciplina la mente, plasma il corpo ed accende la calma e la gioia interiore...

FBS vs CRAB: Se ami la musica ed il FUNCTIONAL, non puoi rinunciare alla tonificazione ed al ritmo del Venerdì sera! Ti aspetta un'allenamento funzionale a ritmo di musica basato su un'infinità di esercizi a corpo libero e con lo step. E per la stagione 2018 / 2019 il CRAB darà maggiore intensità al tuo allenamento! Energia, ritmo e tonificazione garantita!

INDOOR CYCLING: Sali sulla tua bike...accanto a te i tuoi compagni di viaggio...la musica ed il trainer ti porteranno, un'altra volta, dentro un viaggio senza limiti...CONSIGLIATO L'USO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

ELENCO E DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA' nel BOX CROSSFIT:

WOD: WORKOUT OF THE DAY. L'allenamento del giorno, che presenta sempre una diversa sfida. Uguale per tutti, ma adattato al tuo livello

SPECIALTY: lavori accessori basati su strongman, mobility, endurance e gymnastics

TEAM WOD: lavori in coppia o a squadre

WEIGHTLIFTING: NOVITA' 2018/2019! Corso praticato nel box ma aperto a tutti! Il Weightlifting è sollevamento pesi olimpico, il re degli sport di potenza, adattato al CrossFit ma utile a chiunque voglia aumentare forza e potenza

CALISTHENICS: NOVITA' 2018/2019! Corso praticato nel box ma aperto a tutti! CALISTHENICS è l'arte del movimento a corpo libero. Dal greco KALOS, bellezza, e STHENOS, forza. Mettiti alla prova!



CORSI APERTI ANCHE AGLI ABBONAMENTI "MOVIMENTO" E "QUINTO ELEMENTO"!