

FOCUS CLASS SALA FITNESS (dal 21/03 al 04/06)

	10.00	10.30	11.00	11.30	13.00	13.30	17.45	18.15	18.30	19.00	19.30
LUN		FUNZIONALE Simone	MOBILITY Simone (15')		ADD (15') Chiara	KETTLEBELL Angela	TRX Matteo	ADD (15') Matteo	METCON Matteo	ADD (15') Francesco	KETTLEBELL Francesco
MAR				TRX Angela	ADD (15') Angela	METCON Chiara	MOBILITY (15') Chiara	ADD (15') Giulia	METCON Giulia	ADD (15') Giulia	BODYWEIGHT Giulia
MER		METCON Giulia	MOBILITY (15') Giulia		ADD (15') Giulia	FUNZIONALE Giulia	KETTLEBELL Francesco	ADD (15') Francesco	TRX Matteo	ADD (15') Matteo	FUNZIONALE Matteo
GIO				BODYWEIGHT Chiara	ADD (15') Angela	TRX Angela	MOBILITY (15') Giulia	ADD (15') Marco	FUNZIONALE Marco	ADD (15') Marco	METCON Marco
VEN		BODYWEIGHT Chiara	MOBILITY (15') Chiara		ADD (15') Simone	FUNZIONALE Simone	METCON Giulia	ADD (15') Giulia	KETTLEBELL Francesco	ADD (15') Francesco	TRX Francesco
SAB	FUNZIONALE Francesco										

BENEFICI

ADDOMINALI: tonifica l'addome, migliora la postura e limita il carico sulla schiena

MOBILITY: migliora la flessibilità e la mobilità articolare

BODYWEIGHT: tonificazione a carico naturale

KETTLEBELL: potenziamento muscolare con kettlebell

METCON: condizionamento metabolico con esercizi multi articolari a basso carico ed alta velocità

TRX: allenamento total body utilizzando il TRX

FUNZIONALE: circuito di esercizi funzionali

Gli orari e le lezioni potranno subire variazioni in qualsiasi momento per l'ottimizzazione del servizio

Per le focus di KETTLEBELL E TRX, è necessaria la prenotazione direttamente in sala fitness