

## FOCUS CLASS (dal 04/06 al 10/09/2016)

	09.30	10.00	13.00	13.30	18.00	18.15	18.45	19.15	19.30
<b>LUN</b>	ADD (15') Matteo		ADD (15') Chiara	METCON Chiara	ADD (15') Francesco	TRX Francesco	FUNZIONALE Francesco	ADD (15') Francesco	KETTLEBELL Francesco
<b>MAR</b>	ADD (15') Chiara		ADD (15') Marco	KETTLEBELL Marco	ADD (15') Francesco	MOBILITY (15') Giulia	METCON Giulia	ADD (15') Giulia	BODYWEIGHT Giulia
<b>MER</b>	ADD (15') Matteo		ADD (15') Chiara	FUNZIONALE Chiara	ADD (15') Francesco	KETTLEBELL Francesco	TRX Francesco	ADD (15') Francesco	FUNZIONALE Francesco
<b>GIO</b>	ADD (15') Chiara		ADD (15') Giulia	TRX Giulia	ADD (15') Marco	MOBILITY (15') Simone	FUNZIONALE Marco	ADD (15') Marco	METCON Marco
<b>VEN</b>	ADD (15') Chiara		ADD (15') Marco	FUNZIONALE Marco	ADD (15') Francesco	METCON Francesco	KETTLEBELL Francesco	ADD (15') Francesco	TRX Francesco
<b>SAB</b>		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 (numero massimo partecipanti: 16)

**KETTLEBELL:** potenziamento muscolare con kettlebell (numero massimo partecipanti: 10)

**METCON:** condizionamento metabolico con esercizi multi articolari a basso carico ed alta velocità (numero massimo partecipanti: 16)

**TRX:** allenamento total body utilizzando il TRX (numero massimo partecipanti: 10)

**FUNZIONALE:** circuito di esercizi funzionali (numero massimo partecipanti 16)

*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*