

SALA CROSSFIT

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINA					
07.00-8.00 CROSSFIT	9.00-10.00 CROSSFIT	07.00-8.00 CROSSFIT	9.00-10.00 CROSSFIT	07.00-8.00 CROSSFIT	10.00-12.00 PESISTICA
8.00-9.00 STRENGTH	10.00-11.00 STRENGTH	8.00-9.00 STREIGHT	10.00-11.00 STRENGTH	8.00-9.00 STRENGTH	
9.00-10.00 CROSSFIT	11.00-12.00 METABOLIC	9.00-10.00 CROSSFIT	11.00-12.00 GYMNASTICS	9.00-10.00 CROSSFIT	
10.00-11.00 OPEN BOX	13.15-14.15 OPEN BOX	10.00-11.00 OPEN BOX	13.15-14.15 OPEN BOX	10.00-11.00 OPEN BOX	
11.00-12.00 OPEN BOX		11.00-12.00 OPEN BOX		11.00-12.00 OPEN BOX	
13.15-14.15 CROSSFIT		13.15-14.15 CROSSFIT		13.15-14.15 CROSSFIT	
POMERIGGIO					
14.15-15.15 STRENGTH	16.30-17.30 STRENGTH	14.15-15.15 STRENGTH	16.30-17.30 PESISTICA	14.15-15.15 STRENGTH	
15.00-16.00 OPEN	17.30-18.30 CROSSFIT	15.00-16.00 OPEN	17.30-18.30 PESISTICA	15.00-16.00 OPEN	
16.00-17.00 OPEN	18.30-19.30 METABOLIC	16.00-17.00 OPEN	18.30-19.30 GYMNASTICS	16.00-17.00 OPEN	
17.00-18.00 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	17.00-18.00 CROSSFIT	19.30-20.30 CROSSFIT	17.00-18.00 CROSSFIT	
18.00-19.00 STRENGTH	20.30-21.30 CROSSFIT	18.00-19.00 STREIGHT	20.30-21.30 CROSSFIT	18.00-19.00 STREIGHT	
19.00-20.00 CROSSFIT		19.00-20.00 CROSSFIT		19.00-20.00 CROSSFIT	
20.00-21.00 CROSSFIT		20.00-21.00 CROSSFIT		20.00-21.00 CROSSFIT	

*STRENGTH - CLASSE SPECIALE DEDICATA AL RINFORZO MUSCOLARE CON PESI LIBERI (IPERTROFIA)

*METABOLIC - CLASSE SPECIALE DEDICATA AL MIGLIORAMENTO DELLA PROPRIA CAPACITÀ AEROBICA

*GYMNASTICS - CLASSE SPECIALE DEDICATA AL MIGLIORAMENTO DI TUTTI I MOVIMENTI A CORPO LIBERO

*PESISTICA - CLASSE SPECIALE CON TECNICO NAZIONALE FIPE PER IL MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE ALZATE OLIMPICHE (DOCENTE GONARIO CORBU)