

LAB. 2 CALISTHENICS

SU PRENOTAZIONE

08,15

11,30

13,15

16,00

16,30

17,30

18,30

19,30

20,30

LUNEDÌ

CALISTHENICS
M1

MARTEDÌ

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS
M1

MERCOLEDÌ

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS*
M1 + M2

CALISTHENICS
M2

CALISTHENICS
M2

CALISTHENICS*
M2

GIOVEDÌ

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS
M2

CALISTHENICS
M2

CALISTHENICS
M2

VENERDÌ

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS
M1

CALISTHENICS*
M1 + M2

CALISTHENICS
M2

CALISTHENICS
M2

SABATO

CALISTHENICS
M1 + M2



CROSSFIT

Allenamenti ad alta intensità, costantemente variati, per migliorare forza, resistenza e performance a 360°.



FUNCTIONAL TRAINING

Movimenti funzionali per sviluppare forza, mobilità e controllo in ogni gesto quotidiano.



FUNCTIONAL BODY BOOST

Forza, tecnica e progressione, per costruire un corpo forte, efficiente e resistente.



W-TRAINING (WOMAN TRAINING)

Percorso specifico strutturato sulle esigenze fisiologiche femminili, per valorizzare le forme senza stressare il microcircolo.



CALISTHENICS

Il peso del corpo come strumento per raggiungere controllo, forza e libertà di movimento.



www.thebodylab.it



Via A. Cruto, 13



351.7281830

*Classe Extra, da attivare
Orari provvisori. A fine corso può essere prevista programmazione ridotta.