

SU PRENOTAZIONE

7,30
9,00
10,00
11,00
12,00
13,30
16,00
17,00
18,00
19,00
20,00

LAB 1 CROSSFIT - FUNCTIONAL - BODY BOOST - PERSONAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	OPEN GYM	CROSSFIT	
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	BODY BOOST
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	CROSSFIT
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
OPEN GYM	W-TRAINING*	OPEN GYM	OPEN GYM	FUNCTIONAL*	
CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	FUNCTIONAL	CROSSFIT	
CROSSFIT	FUNCTIONAL	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
FUNCTIONAL	CROSSFIT	FUNCTIONAL	CROSSFIT		

*Classi da attivare

Orario provvisorio 2026.
A inizio/fine stagione può essere prevista programmazione ridotta.

Orari aggiornati in App.



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

