

INAUGURAZIONE

STAGIONE-SPORTIVA-2019/2020

dalle 9:00 alle 20:00 una grande giornata di sport, gioco e divertimento aperta a tutti presso i club ITALIANA FITNESS

ITALIANA FITNESS NOMETANA

VIA EMANUELE CIACERI 37, A 1 KM DAL GRA - TEL 068272903

SABATO

12.10

IF

emozioni in movimento

IL CAMMINO DEL BENESSERE - Tour attivo dei centri ITALIANA FITNESS tra lezioni e camminata!

Scegli il tuo percorso:

FUN	con lezioni di fitness	Posti disponibili 40
SPARTAN	con lezioni di funzionale	Posti disponibili 40
BALANCE	con lezioni di body mind	Posti disponibili 40
CARDIO	con lezioni di spinning-rowing-walking	posti disponibili 20

Programma

H 12:00 Meeting di benvenuto e registrazioni a IF Tiburtina, consegna della maglietta ai partecipanti

H 13:00/14:00 TRAINING 1 a IF Tiburtina:

13:00/14:00	PERCORSO CARDIO:	Indoor Cycling	Elisa	sala spinning
13:00/14:00	PERCORSO SPARTAN:	All.Funzionale	Marco Elisa	sala medium
13:00/14:00	PERCORSO BALANCE:	Yoga	Sirio	sala small
13:00/14:00	PERCORSO FUN:	PUMP/Crab	Fabio/Fabietto	sala large

Ore 14:00/15:00 WALKING 1 camminata veloce da Italiana Fitness Tiburtina a Parco Kolbe 3,96 km tempo previsto 46 minuti

Ore 15:00/16:00 TRAINING 2 a IF Parco Kolbe

15:00/16:00	PERCORSO CARDIO:	Indoor Cycling	Luigi	sala spinning
15:00/16:00		Rowing	Elisa/Daniele	box crossfit
15:00/16:00	PERCORSO SPARTAN:	Agility&Power Class	Cristiano/Francesco	A&P arena
15:00/16:00	PERCORSO BALANCE:	Posturale	Alessandro	sala bodymind
15:00/16:00	PERCORSO FUN:	Strike.TNT + IFW	Maria T./ Monia	sala fitness

Ore 16:00/17:00 WALKING 2 camminata veloce da Italiana Fitness Parco Kolbe a Nomentana 3,13 km tempo previsto 36 minuti

Ore 17:00/18:00 TRAINING 3 a IF Nomentana*

17:00/18:00	PERCORSO CARDIO:	Indoor Cycling	Rino	sala spinning
17:00/18:00	PERCORSO SPARTAN:	Calisthenics	Roger	sala gialla
17:00/18:00	PERCORSO BALANCE:	NRG Balance	Vale	sala rossa
17:00/18:00	PERCORSO FUN:	Acqua Gym	Michael	piscina

(*per l'ultima lezione del percorso FUN delle 17:00 a IF Nomentana dotarsi di costume da bagno!)

Ore 20 premiazione dei partecipanti al CAMMINO DEL BENESSERE

PROGRAMMA CALISTHENICS

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
17:00/18:00	Calisthenics	roger	CAMMINATA DEL BENESSERE	Sala gialla

PROGRAMMA SPINNING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11.00/12.00	Indoor Cycling	Simona	hi	Sala Spinning
13.00/14.30	Indoor Cycling	Tania	master	Sala Spinning
15.00/16.00	Indoor Cycling	Emanuele	easy	Sala Spinning
17:00/18:00	Indoor Cycling	Rino	CAMMINATA DEL BENESSERE	Sala Spinning

PROGRAMMA BODYMIND

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00/11:00	Posturale	Chiara	easy	sala rossa
11:00/12:00	Yoga	Sirio	master	sala rossa
13:00/14:00	COMBO rowing/funzionale	Vale/Anto	master	sala gialla
17:00/18:00	NRG Balance	Vale	CAMMINATA DEL BENESSERE	sala rossa

PROGRAMMA FUNZIONALE

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:00/12:30	COMBO kb e Power Lifting	Serena e Andrea	master	Sala Gialla
14:00/15:00	kettlebell complex	Serena	hi	Sala Gialla
15:00/16:00	COMBO Posturale e trx	Gianluca e Antonio	easy	Sala Gialla
12:30/13:00	Omnia	Antonio	hi	Omnia
16:00/17:00	Super Omnia	Gianluca	hi	Omnia
18:00/18:30	Omnia	Gianluca	hi	Omnia

PROGRAMMA FITNESS

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00/11:00	Total body	Maria	easy	sala rossa
12:00/13:00	Yopida	Chiara	master	sala rossa
13:00/14:00	Walking	Lucrezia	hi	sala rossa
14:00/15:00	COMBO Step funz + Pump	Andrea/Lucrezia	master	sala rossa
15:00/16:00	Walking	Andrea	hi	sala rossa
16:00/17:00	Sambafit	Roberta	master	sala rossa
17:00/18:00	Rowing	Antonio/Daniele	CAMMINATA DEL BENESSERE	sala gialla

PROGRAMMA ACQUA

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
12:10/13:00	Acqua Gym	Micheal	hi	piscina
15:00/16:00	COMBO Acqua Funzional	Elisa M + Michael	master	piscina
16:00/16:50	Acqua gym	Micheal	easy	piscina
17:00/17:50	Acqua gym	Micheal	CAMMINATA DEL BENESSERE	piscina