

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 TIBURTINA

LARGO PAOLO MATTEI GENTILI 30, ZONA STAZIONE TIBURTINA - TEL 0641734601

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	postì 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 SPINNING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11.00-12.00	Indoor Cycling	Gianluca	Hi	sala spinning
13.00-14.00	Indoor Cycling	Elisa	Camminata del Benessere	sala spinning
15.00-16.00	Indoor Cycling	Valentina	Easy	sala spinning
17.00-18.30	Indoor Cycling	Claudio	Master	sala spinning

PROGRAMMA ROWING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:00/12:00	Rowing	Vale	easy	sala small

PROGRAMMA FUNZIONALE

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:00/12:00	COMBO Funzio e Fitness	Marco Simona	Hi	sala medium
13:00/14:00	Funzionale	Marco Elisa	Camminata del Benessere	sala medium
15:00/16:00	COMBO Trx Musicale	Andrea/Alessandra	Hi	sala medium
16:00/17:00	Kettlebell Training	Andrea	Hi	sala medium
17:00/18:30	Karate	Ugo	Master	sala medium

PROGRAMMA BODYMIND

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00/11:00	COMBO Balance/TRX	Vale/Marco	master	sala medium
11:00/12:00	Pilates	Sara	master	sala large
13:00-14:00	yoga	Sirio	Camminata del Benessere	sala small
12:00/13:00	Zerogravity	Simona	easy	sala medium
15:00/16:00	Pilates	Anna/Marika	master	sala large

PROGRAMMA FITNESS

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00/11:00	Yopida	Clara	easy	
11:00/12:00	Step + Areotone	Clara/Francesca	master	sala large
12:00/13:00	IF Workout	Francesca 7	hi	sala large
13:00/14:00	PUMP + Crab	Fabio/Fabietto	master	sala large
14:00/15:00	STRIKE.tnt	Simona M	hi	sala large
16:00/17:00	Step Funzionale	Roberto Scalera/Simo	master	sala large
11:00/12:00	COMBO Funzionale + Fitness	Marco/Simona	master	sala medium

PROGRAMMA WALKING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00/11:00	Walking	Francesca	easy	sala small
12:00/13:00	Walking	Fabio	hi	sala small
15:00/16:30	COMBO Walking + IFW	Stefano/Fabietto	master	sala small
17:00/18:00	Walking	Stefano	hi	sala small