

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 PARCO KOLBE

VIA TIBURTINA 949, ADIACENTE METRO B REBIBBIA - TEL 0640860014

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	Crist./Franc.	A&P arena
15:00/16:00	PERCORSO BALANCE:	Posturale	Alessandro	sala b.mind
15:00/16:00	PERCORSO FUN:	Strike.TNT/IFWorkout	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 CROSSFIT

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:30/12:00	XStrength (COMBO CF/Calisthenics)	Fabio e Max	master	Box crossfit
14:00/15:00	Weightlifting	Vasyl	hi	Box crossfit
16:00/17:00	Power Session (RAW Strength)	Fabio e Davide	master	Box crossfit
17:00/18:00	Crossfit	Davide/Jack	easy	Box crossfit

PROGRAMMA SPINNING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:00/12:30	Indoor Cycling	Alessandro	master	Sala Spinning
13:30/14:30	Indoor Cycling	Rino	easy	Sala Spinning
15:00/16:00	Indoor Cycling	Luigi	Camminata del Benessere	Sala Spinning
17:00/18:00	Indoor Cycling	Gianluca	hi	Sala Spinning

PROGRAMMA BODY MIND

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:00/12:00	Posturale	Desiree/Gianluca F.	easy	sala BM
13:00/14:00	Yoga	Ivan	master	sala BM
15:00/16:00	Posturale	Alessandro	Camminata del Benessere	sala BM

PROGRAMMA ROWING

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
15:00/16:00	Rowing	Elisa/Daniele	Camminata del Benessere	Box crossfit

PROGRAMMA FUNZIONALE

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
11:30/12:30	Military Camp	Fabrizio e Federico	hi	Arena
12:00/13:30	STREET DEFENCE TACTICS	Carlo/Gianluca	stage accademia am	sala a. marz.
12:00/13:30	Calistenics (FRONT LEVER)	roger/bryan	hi	Box crossfit
15:00/16:00	Agility e Power Class	Cristiano e Francesco	Camminata del Benessere	A&P arena
16:00/18:00	gara per abbonamento crossfit	staff CF	master	Arena
18:00/18:30	COMBO Funzio Vs CF Vs Nuoto	staff IF	Gara Staffetta a Squadre	A&P arena
10:30/11:30	From 0 to swing	Fabrizio	easy	sala funzionale
11:30/13:00	Obstacle race	Francesco	master	sala funzionale
13:00/14:00	Body weight	Andrea	hi	sala funzionale
14:00/15:00	Maratona Kettlebell	Fabrizio	master	sala funzionale
16:00/17:00	Allenamento Funzionale	Elisa Fabrizio	easy	sala funzionale
17:00/18:00	kb e corpo libero strong style	Serena Fabrizio	master	sala funzionale

PROGRAMMA FITNESS

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
10:00-11:00	Body Work	Vanessa	hi	sala fitness
11:00-12:00	Yopida	Vanessa	master	sala fitness
12:00-13:00	Social Dance	Ignazio	easy	sala fitness
13:00-14:00	Aerobica +Pump	Livia/ Ilaria	easy	sala fitness
14:00-15:00	Strong	Monia	hi	sala fitness
15:00-16:00	Strike.TNT + IFW	Maria Teresa/ Monia	Camminata del Benessere	sala fitness
16:00-17:00	Evo Circuit	Flavio	master	sala fitness
17:00-18:00	COMBO Step Funzionale + zumba	Alessandra C/Marilena	hi	sala fitness

PROGRAMMA ACQUA

<i>orario</i>	<i>lezione</i>	<i>trainer</i>	<i>level</i>	<i>sala/area</i>
12:20/13:10	Acqua Gym	Patrizia	easy	piscina interna
13:15/14:15	COMBO Acqua Special Mix	Patrizia + Ambrosia	master	piscina interna
15:00/15:50	Acqua Circuit Special	Marco	hi	piscina interna
16:10/17:00	Acqua Festival	Marco+ Elisa	master	piscina interna
17:00/18:00	Acqua Game	Elisa + Luca	easy	piscina interna