

SCOPRI COME
RICEVERE
L'ESCLUSIVA
MAGLIETTA
DELL'EVENTO!



PROGRAMMA
UNA GIORNATA IMPERDIBILE
DALLE 9:00 A NOTTE FONDA

9:00/20:00 MASTER CLASS CON I TRAINER ITALIANA FITNESS FESTEggiANDO IL MESE DELLE DONNE E DELLA PRIMAVERA!

9:00/20:00 CARDIO SPRING FESTIVAL. GARE GIOCHI DI RESISTENZA NELLA NOSTRA SALA CARDIO

14:00/18:00 GARE DI NUOTO DEI NOSTRI PICCOLI PESCIOLINI

18:00 ESTRAZIONE DI UNA FANTASTICA BICI TRA I NOSTRI ISCRITTI PRESENTI AL MOMENTO DELL'ESTRAZIONE.

21:30 CENA CON ANIMAZIONE E TANTE SORPRESE CON LO STAFF IF ACCOMPAGNATI DALLA SELEZIONE MUSICALE DI DJ ALE BELLI!

23:30 TORTA DI COMPLEANNO E BRINDISI CON ANIMAZIONE E DISCOTECA!

24:00 ESTRAZIONE DI UN ABBONAMENTO DELLA DURATA DI 1 ANNO PRESSO IL CLUB ITALIANA FITNESS NOMETANA, TRA I NOSTRI ISCRITTI PRESENTI AL MOMENTO DELL'ESTRAZIONE

**26
03**

IF
Italiana Fitness
NOMETANA

**PROGRAMMA
LEZIONI E ATTIVITA'**

Programma Indoor Cycling - sala spinning

10:00/11:00 RinoDIY **Make Your Own Ride**
11:30/12:30 Valentina **Fartlek di primavera**
13:00/14:30 Simona **Prima Vera 90 minuti**
15:00/16:30 Alessandro **Bentornata primavera**
17:00/18:00 Eugenio **Spring time ride**
18:30/19:30 Luigi **Flowers not bombs interval ride**

Programma pesi/cardio - staff sala pesi/cardio

09:00/20:00
Climb 5 min **FAI PIU' PIANI POSSIBILI**
Skillmill 1 km **METTI ALLA PROVA I TUOI MUSCOLI**
Quanto sei dura/o?
1 MINUTO DI SQUAT
30 SECONDI DI PIEGAMENTI
MASSIMO NUMERO DI SECONDI SU PANCA SCOTT

Programma BodyMind - sala rossa

10:00-11:00 **Yoga/Pilates** Shaira/Sirio
13:45-14:45 **Pilates et Danse II** Anna/Shaira
15:00-16:00 **Ricerca armonica della Postura**
Gianluca F/Gianluca M
16:15-17:15 **Acroyoga** Sirio/Camilla
17:30-18:30 **"Pilates flows"** Vale/Vane

Programma Rowing - sala rossa

12:30-13:30 **ROWING "Pre-2K training"** Vale N
18:45-19:45 **ROWING "5K turbo boost"**
Vale N/Vale B

Programma Acqua - piscina

- 09:00/12:00 **Gare di nuoto***
12:10/13:10 **Master acqua fitness "Acqua Spring"**
Patrizia - Marzia
14:00/18:30 **Gare di nuoto***

*Tutti gli allievi dei corsi nuoto ragazzi (3/15anni) di Italiana Fitness prenderanno parte alle gare di nuoto, per dimostrare le abilità acquisite durante la prima parte della stagione.

Programma Balli - palco

- 10:30/11:30 **Balli di Gruppo** Armanda e Claudia
11:30/12:30 **Gestualità Femminile**
Claudia e Armanda
17:30/19:00 **ZUMBA TEAM ACTION**
Marco/Francesca/Erica/Roberta V
19:00/20:00 **Salsa** Claudio e Armanda **sala gialla**

Programma Allenamento Funzionale - sala gialla

- 09:30/11:00 **POWER LIFTING (stacco) e Bar**
Nimai e Roger
11:15/12:15 **Prepugilistica** Luca e Michelone
12:30/13:30 **Weight Lifting** Serena
14:00/15:30 **Master di kb** Serena e Fabrizio
15:45/17:15 **Calisthenics** Bryan e Roger
17:30/19:00 **POWER LIFTING (back squat) e Kb**
Federico e Fabrizio

Omnia:

- 11:15/12:00 **Good Morning Omnia** Loriana
12:30/13:00 **Lunch Shock** Luca
15:45/16:30 **Play Omnia** Loriana
17:00/18:00 **Superomnia** Gianluca

Programma Fitness

PALCO

- 12:30/13:30 **COMBO MOVES WORKOUT**
Shaira/ Monia
13:30/14:30 **Strike.BLAST** Fiammetta/ Monia
14:30/15:30 **AKI PUMP**
FABRIZIO PELLECCIA PRESENTER
Simona/ Ambrosia /Clara
15:30/16:30 **FUNCTIONAL STEP FUSION**
Simona/ Fiammetta/Vanessa
16:30/17:30 **STRONG CORE TRAINING**
Marco / Roberta C.
17:30/19:00 **ZUMBA TEAM ACTION**
Marco/Francesca/Erica/Roberta

SALA ROSSA

- 11:15 **WALKING POWER** Shaira / Stefano

Benvenuta Primavera anche a tavola!

Cena conviviale con animazione e menù primaverile

Antipasti: Bruschette e Pizze MOZZICO
Primi: Pasta carciofi e guanciale, e riso WOK con verdure
Secondo: Arrosto di tacchino con aromi primaverili
costo:

15€

a persona
bevande escluse

e dalle 23:00
Torta 17 anni Aloha
e Prosecco per
brindare insieme!



MOZZICO RISTORANTE

Via Tiburtina 949 - ingresso Club IF Parco Kolbe
Casal De Pazzi metro Rebibbia
tel 0632091851 mobile/whatsapp 3405158194

ITALIANA FITNESS NOMENTANA/ALOHA CLUB

Via Emanuele Ciaceri 37
a 1 km dal GRA direzione centro

Tutte le attività sono su prenotazione
effettuabile presso:

Desk dei club IF,
sito WWW.ITALIANAFITNESS.IT
mail: info@italianafitness.it
telefono: 068272903 - n.verde 800.911.110
social: su Facebook e Instagram

Green Pass obbligatorio