

CROSSFIT



Il CrossFit® è un allenamento funzionale completo, in cui esercizi con attrezzi e a corpo libero vengono eseguiti ad alta intensità, ad intervalli e a circuito. Ottimo per tonificare, rassodare, dimagrire, aumentare forza e resistenza. Divertente, vario e coinvolgente. Adatto per uomini e donne di tutte le età. Box affiliato CrossFit®

L'Area CrossFit® di 500 mq, offre tutte le attrezzature professionali, per un allenamento sicuro, dinamico e completo.

Postazioni Rack, barre per trazioni, vogatori, air bike, kettlebell, manubri, bilancieri olimpionici, med ball, trx, sandbag, box, anelli, funi da arrampicata, peg board e tanto altro.

Giorni

Lun	20.10 - 21.10 21.10 - 22.10
Mar	20.15 - 21.15
Mer	19.10 - 20.10 20.10 - 21.10
Gio	19.10 - 20.10 20.10 - 21.10
Ven	20.10 - 21.10
Sab	10.00 - 11.00

Quota

Monosettimanale	€ 100,00 (4 mesi)
Bisettimanale	€ 160,00 (4 mesi)
Trisettimanale	€ 200,00 (4 mesi)
Open	€ 300,00 (4 mesi)

CrossFit Pieve Emanuele
 CrossFit Pieve Emanuele

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Sconti

10%	Abbonamento 8 mesi
15%	Abbonamento 10 mesi
20%	Abbonamento 12 mesi

Palestra Via Magnolie

Insegnanti Damiano
Ivan

Occorrente

Guanti o Paracalli (facoltativi)
Abbigliamento Fitness
Asciugamano



Palestra via Magnolie 1 - Pieve Emanuele (MI)

02.84175937 - 02.90720200 - 347.4835141

www.athleticdance.it