

FITNESS CAMP OUTDOOR

OGNI MERCOLEDÌ
DALLE 13:00 ALLE 14:00
AL CENTRO ENOTRIA

CRAI
RCS
MEDIAGROUP



MIN 10
PERSONE

DI COSA SI TRATTA:

Il fitness camp outdoor è un programma di allenamento fondato sulle metodologie cardio funzionali e sulle linee guida del Cross Fit. Il lavoro è composto da esercizi facili, divertenti e efficaci. E' adatto a uomini e donne. E' completo e funzionale, allena resistenza cardiovascolare e muscolare, agilità, flessibilità. E' un allenamento che fa perdere peso, rimette in forma con divertimento. Se si pratica già dello sport, migliora le performance sportive.

L'allenamento è di gruppo ed è un'occasione di aggregazione e coesione.

INSEGNANTE:
MARINELLA BOSCOLO

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:

PANTA LUNGO / LEGGINS, MAGLIA MANICHE LUNGHE, TESSUTO DRY FIT, FELPA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Soci / Non Soci

MENSILE MONOSETTIMANALE 30 €

BIMESTRALE MONOSETTIMANALE 55 €

18 EURO DI CAMPO ENOTRIA
DA PAGARE ALL INSEGNANTE



LAUREATA IN SCIENZE MOTORIE. PREPARATRICE ATLETICA. OTTIME CAPACITÀ PER LE ATTIVITÀ MOTORIE PER LA PRATICA AGONISTICA: NUOTO TITOLO REGIONALE 400 STILE LIBERO 1977. CAMPIONESSA ITALIANA WINDSURF 1980. TRIATLETA SPECIALITÀ SPRINT, FINO AL 2008.

 **MARINELLA BOSCOLO**
BODY AND MIND TRAINING

Per Informazioni, Crai RCS Tel 02.2584.3333