

Planning CrossFit ViPer

2024/2025

Questo Planning riguarda le seguenti attività sportive: Cultura Fisica (Biathlon Atletico, Sviluppo Muscolare, Braccio di Ferro, Palestriadi, Power Games, attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico) - **Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness**. La denominazione delle lezioni riguarda l'applicazione delle varie metodologie di insegnamento delle discipline praticate.

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
		9:30	CrossFit Class			9:30	CrossFit Class		
10:00	CrossFit Class	10:30	CrossFit Class	10:00	CrossFit Class	10:30	CrossFit Class	10:00	CrossFit Class
		11:30	CrossFit Class			11:30	CrossFit Class		
16:30	CrossFit Class	16:30	CrossFit Class	16:30	CrossFit Class	16:30	CrossFit Class	16:30	CrossFit Class
17:30	CrossFit Class	17:30	CrossFit Class	17:30	CrossFit Class	17:30	CrossFit Class	17:30	CrossFit Class
18:30	CrossFit Class	18:30	CrossFit Class	18:30	CrossFit Class	18:30	CrossFit Class	18:30	CrossFit Class
19:30	CrossFit Class	19:30	CrossFit Class	19:30	CrossFit Class	19:30	CrossFit Class	19:30	CrossFit Class

Tutte le attività sono su prenotazione.

SABATO	
11:00	Team WOD



vigorsportingcenter
crossfit.viper



vigorsportingcenter.it



06 40 60 509