

PALINSESTO #ATTICO - (piano superiore)

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO |
|---------------|---------------------------|-----------------|---------------------------|----------|----------|-------------------------|
| 7.00 - 8.00 | OPEN BOX 06.30 - 8.30 | OPEN BOX | OPEN BOX 06.30 - 08.30 | OPEN BOX | YOGA | |
| 10.00 - 17.00 | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX 08.30-11.30 |
| 17.00 - 18.00 | CF KIDS | OPEN BOX | CF KIDS | OPEN BOX | OPEN BOX | |
| 18.00 - 19.00 | CF TEEN | TECHNICAL CLASS | YOGA | CF TEEN | OPEN BOX | |
| 19.00-20.00 | STRENGHT CLASSE | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | |
| 20.00-21.00 | OPEN BOX 20.00 - 21.30 | OPEN BOX | OPEN BOX | OPEN BOX | | |

OPEN BOX: allenamento individuale

STRENGHT CLASSE: classe di CrossFit, volta al rafforzamento muscolare

TECHNICAL CLASS: classi dove verranno approfonditi movimenti specifici

CROSSFIT TEEN: classi dedicate a bambini tra i 13 e i 16 anni

CROSSFIT KIDS: classi dedicate ai bambini tra i 9 e 12 anni