

SIMONAMARCHETTI.IT

# ROCK GIRLS

Allenati in POCO tempo, BRUCIA più grasso, SCOLPISCI la tua figura

Simona ☎ 348 4450018 - Crema via Cavour 9/ primo piano

 simonamarchettifitnesscoach - simona Rockgirls marchetti -  simona\_marchetti\_pft

 <https://www.youtube.com/channel/UCGWDOamK1qaFhB2G2p6s-kA>

TRX Training summit Orlando 2014- TRX Training summit Austin 2028 - TRX Coach - Personal Trainer  
Certification at National Association of Myofascial Trigger Point - Percorso di formazione continuativa nel Running  
Functional Personal Trainer Workout Milano - Istruttore di: Body Weight, Kettlebells, Med Ball, Suspension Training

# Rock girls #workout al femminile

Planning dal 28/08/18 al 31/12/18 - (Gli orari potrebbero subire variazioni)

## Lunedì

Ore 6.15 trx & functional  
Ore 9 functional workout  
Ore 12.50 trx strong  
Ore 17.40 Trx Fit  
Ore 19 Kb & Mb workout  
Ore 20 functional training

## Martedì

Ore 6.15 functional workout  
Ore 12.50 functional workout  
Ore 18 trx yoga & body weight  
Ore 19 Trx strong  
Ore 20 Street workout  
(outdoor)

## Mercoledì

Ore 9 Trx Fit  
Ore 12.50 Trx yoga  
& bodyweight  
Ore 17.40 Trx strong

## Giovedì

Ore 12.50 Trx & functional  
Ore 18 functional workout  
Ore 19 Kb & Mb workout  
Ore 20 functional training

## Venerdì

Ore 6.15 Trx yoga  
& body weight  
Ore 9.30 functional workout  
Ore 12.50 Trx fit

## Sabato e Domenica

Solo eventi (Trx/ yoga  
/Spinning/ insanity)

### - TRX STRONG

Training X classe che già si allena e conosce Trx. Blocchi di lavoro intensi, mischiate a tecniche avanzate. Intenso lavoro muscolare.

### - TRX FIT

high-intensity interval. Cardio e forza. Alto consumo energetico.

### - TRX & FUNCTIONAL

Alternato a esercizi a corpo libero.

### -TRX YOGA & BODY WEIGHT

mobilità e flessibilità funzionale, forza, tonicità, resistenza, equilibrio, rinforzo muscolatura profonda, miglior funzionamento del sistema endocrino, riduzione dei livelli di stress mentale e fisico.

### -FUNCTIONAL WORKOUT

Allenamento a corpo libero. Blocchi di lavoro a tempo. Obiettivo tonificazione e dimagrimento, adatto a tutti.

### - FUNCTIONAL TRAINING

Tecnica di allenamento a corpo libero, che si basa sull' esecuzione di esercizi che il corpo in movimento riproduce ogni giorno. Forza, potenza, equilibrio, agilità e coordinazione. Zero noia.

### - KETTLEBELLS & MED BALL WORKOUT

Functional training con utilizzo di Kettlebells e med ball

**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

**Workout personal, mini personal, small group, maschile e femminile, personalizzati su prenotazione**