

SIMONAMARCHETTI.IT

ROCK GIRLS

Simona  348 4450018 - Crema via Cavour 9/ primo piano

 [simonamarchettifitnesscoach](#)

 [simonalacoachdichisivuolebene](#)

Rock girls #workout al femminile

Planning dal 1/4/18 al 5/8/18 - (Gli orari potrebbero subire variazioni)

Lunedì Ore 6.15 Trx Sweat Ore 9 Workout Milano Ore 12.50 Trx Boot Camp Ore 17.40 Trx (su richiesta) Ore 20 Functional	Martedì Ore 6.15 Trx Fit Ore 12.50 Workout Milano Ore 18 Trx Yoga & Body Weight (su richiesta) Ore 19 Trx Strong Ore 20 Street Workout (outdoor)	Mercoledì Ore 9 Trx Boot Camp Ore 12.50 Trx Yoga & Body Weight Ore 17.40 Trx (su richiesta)	Giovedì Ore 12.50 Trx Sweat Ore 18 Workout Milano Ore 19 Functional Ore 20 Functional	Venerdì Ore 6.15 Trx Yoga Ore 9.30 Workout Milano Ore 12:50 Trx Strong Sabato Ore 10 Trx Sweat
---	---	--	--	---

- **Functional Yoga & Strength:** mobilità e flessibilità funzionale, forza, tonicità, resistenza, equilibrio, rinforzo muscolatura profonda, miglior funzionamento del sistema endocrino, riduzione dei livelli di stress mentale e fisico.
- **Trx Boot Camp:** interval ad alta intensità, utilizzando piccoli attrezzi, accendendo ogni muscolo del corpo... lasciandoti sudato e senza fiato... (che poi è il vero motivo per il quale ti presenti). Calorie a go go
- **Trx Strong:** training per una classe che già si allena e conosce Trx. Blocchi di lavoro intensi, mischiati a tecniche avanzate, alternate a intervalli cardio e a corpo libero. Alto consumo energetico.
- **Trx Fit:** miscela esplosiva tra forza e cardio. Obiettivo? Bruciare la ciccia!!!
- **Trx Sweat:** hiit, interval ad alta intensità, forza e cardio, ricercando livelli sempre più impegnativi di lavoro, un vero challenge per rendere forte corpo e mente. Se non ti sfida non ti cambia?!
- **Functional:** 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. Lezione tenuta da Lorenza Sangregorio.
- **Workout Milano:** allenamento a corpo libero. Blocchi di lavoro a tempo. Obiettivo tonificazione e dimagrimento, adatto a tutti.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

Workout personal e group maschili e femminili, personalizzati su prenotazione