

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE 35€

OBBLIGATORIA

ABBONAMENTO OPEN

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
70 €	195 €	360 €

PACCHETTO INGRESSI

INGRESSO SINGOLO	10 INGRESSI
12 €	100 €

ABBONAMENTO YOUNG

MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE
60 €	165 €	300 €

PACCHETTO INGRESSI YOUNG

INGRESSO SINGOLO	10 INGRESSI
10 €	80 €



**TUTTI I CORSI SONO SU
PRENOTAZIONE TRAMITE
APP SPORTCLUBBY**



**STRADA VICINALE S. FABIANO
BORGO TICINO**



+39 3923235572

CrossFit
BORGOTICINO
GO for ANOTHER One

**SUPERA I TUOI
LIMITI, RAFFORZA IL
TUO CORPO, LIBERA
LA TUA MENTE. IL
CROSSFIT NON È
SOLO ALLENAMENTO,
È UNO STILE DI VITA!**

MESE PROVA A SOLI

39€



EXTRA

- Abbonamenti Acqua e Iso Drink con borraccia personale dotata di tag elettronico di riconoscimento

PROMOZIONI

- Sconto famiglia 10% (genitori+figli) NB solo per pagamenti effettuati in contemporanea
- Personal Trainer 45 €/h lezione singola
10 Lezioni 400€ pagamento anticipato

ERG WOD: ALLENAMENTO CARDIO

VASCOLARE con l'utilizzo delle principali macchine cardio del Crossfit più esercizi base di facile apprendimento ed esecuzione.

FBB: allenamento ibrido tra body building funzionale e Crossfit. Si utilizzano i principali esercizi fondamentali con interesse focalizzato su **GAMBE GLUTEI E SPALLE**.

ON RAMP: corso specifico per imparare i principali movimenti del Crossfit e per **ACQUISIRE UNA PREPARAZIONE FISICA DI BASE IN MANIERA PROGRESSIVA**.

PROGRAMMAZIONE CROSSFIT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9:00-10:00 ERG WOD 1	9:00-10:00 FBB 1	9:00-10:00 ERG WOD 2	9:00-10:00 FBB 2	09:00-10:00 ERG WOD 3		
10:00-11:00 CROSSFIT 1	10:00-11:00 ON RAMP 1	10:00-11:00 CROSSFIT 2	10:00-11:00 ON RAMP 2	10:00-11:00 CROSSFIT 3	10:30-11:30 FBB 4	10:30-11:30 ERG WOD 4
12:00-13:00 FBB 1	12:00-13:00 ERG WOD 1	12:00-13:00 FBB 2	12:00-13:00 ERG WOD 2	12:00-13:00 FBB 3	11:30-12:30 ERG WOD 4	11:30-12:30 FBB 4
13:00-14:00 CROSSFIT 1	13:00-14:00 ON RAMP 1	13:00-14:00 CROSSFIT 2	13:00-14:00 ON RAMP 2	13:00-14:00 CROSSFIT 3	SPECIAL CLASS CROSSFIT	
		17:15-18:00 CROSSFIT KIDS		17:15-18:00 CROSSFIT KIDS		
18:00-19:00 CROSSFIT 1	18:00-19:00 FBB 1	18:00-19:00 CROSSFIT 2	18:00-19:00 ERG WOD 2	18:00-19:00 CROSSFIT 3		
19:00-20:00 ON RAMP 1	19:00-20:00 CROSSFIT 1	19:00-20:00 ON RAMP 2	19:00-20:00 CROSSFIT 2	19:00-20:00 ON RAMP 3		
20:00-21:00 CROSSFIT 1	20:00-21:00 ERG WOD 1	20:00-21:00 CROSSFIT 2	20:00-21:00 FBB 2	20:00-21:00 CROSSFIT 3		