

 <p><b>CrossFit</b> REGGIO CALABRIA</p> <p>349 5159630 - 327 4442261 - 340 7088256 WWW.CROSSFITREGGIOCALABRIA.IT FB: CROSSFITREGGIOCALABRIA</p>	<b>CF Class</b>	Lezione di Crossfit. Ogni giorno una lezione diversa.
	<b>WeightLifting</b>	Sollevamento pesi. Non preoccuparti. Alzerai il peso che il tuo corpo può sostenere e migliorerai le tue alzate olimpiche. Non è una gara di forza!
	<b>CF Mobility</b>	Non solo stretching ma anche mobilità delle articolazioni e dei tessuti muscolari.
	<b>On Ramp Class</b>	La lezione per chi non ha mai fatto CrossFit e per chi volesse migliorare le proprie abilità atletiche
	<b>CF Gymnastics</b>	Miglioriamo il controllo del corpo, la forza e l'equilibrio.
	<b>Train with ME</b>	Allenati con noi come un Atleta e spingi oltre i tuoi limiti! Aperta Solo ai possessori di SC2 + SC3
	<b>CF Endurance</b>	Spingi di più e più a lungo. Miglioriamo la resistenza aumentando la capacità cardiorespiratoria.

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u>
<b>7:00/9:00</b> <b>Train with ME</b>	<b>9:00/11:00</b> <b>Mobility + Train with ME</b>	<b>7:00/9:00</b> <b>Train with ME</b>	<b>9:00/11:00</b> <b>Mobility + Train with ME</b>	<b>7:00/9:00</b> <b>Train with ME</b>	<b>10:00/11:00</b> <b>CF Endurance</b>
<b>9:30/10:30</b> <b>CF Class</b>	Pausa pranzo chiuso	<b>9:30/10:30</b> <b>CF Class</b>	Pausa pranzo chiuso	<b>9:30/10:30</b> <b>CF Class</b>	<b>11:00/12:00</b> <b>On Ramp Class</b>
<b>13:30/14:30</b> <b>CF Class</b>	<b>15:45/16:45</b> <b>CF Class</b>	<b>13:30/14:30</b> <b>CF Class</b>	<b>15:45/16:45</b> <b>CF Class</b>	<b>13:30/14:30</b> <b>CF Class</b>	Pausa pranzo chiuso
<b>17:00/18:00</b> <b>CF Class</b>	<b>17:00/18:00</b> <b>CF Class</b>	<b>17:00/18:00</b> <b>CF Class</b>	<b>17:00/18:00</b> <b>CF Class</b>	<b>17:00/18:00</b> <b>CF Class</b>	
<b>18:30/19:30</b> <b>CF Class</b>	<b>18:15/19:15</b> <b>WeightLifting</b>	<b>18:30/19:30</b> <b>CF Class</b>	<b>18:15/19:15</b> <b>WeightLifting</b>	<b>18:30/19:30</b> <b>CF Class</b>	
<b>20:00/21:00</b> <b>CF Class</b>	<b>19:30/20:30</b> <b>CF Class</b>	<b>20:00/21:00</b> <b>CF Class</b>	<b>19:30/20:30</b> <b>CF Class</b>	<b>20:00/21:00</b> <b>CF Class</b>	

## OPEN GYM

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: 07:30 – 17:00

Martedì – Giovedì – Sabato: 10:00 – 13:00

Tutte le classi vanno obbligatoriamente prenotate tramite l'app Bookyway almeno 60 minuti prima. La mancata prenotazione "non dà diritto d'ingresso" La classe è deve essere composta da un numero minimo di 3 persone, al di sotto di questa soglia la direzione si riserva il diritto di revocarla.