



349 5159630 - 327 4442261 - 340 7088256
 WWW.CROSSFITREGGIOCALABRIA.IT
 FB: CROSSFITREGGIOCALABRIA

CF Class	Lezione di Crossfit. Ogni giorno una lezione diversa.
WeightLifting	Sollevamento pesi. Non preoccuparti. Alzerai il peso che il tuo corpo può sostenere. Non è una gara di body building!
CF Endurance	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>
09:30/10:30 CF Class	Mattina chiuso	09:30/10:30 CF Class	Mattina chiuso	09:30/10:30 CF Class	10:00/11:00 CF Endurance
13:30/14:30 CF Class	15:45/16:45 CF Class	13:30/14:30 CF Class	15:45/16:45 CF Class	13:30/14:30 CF Class	
17:00/18:00 CF Class	17:00/18:00 WeightLifting	17:00/18:00 CF Class	17:00/18:00 WeightLifting	17:00/18:00 CF Class	
18:30/19:30 CF Class	18:15/19:15 CF Class	18:30/19:30 CF Class	18:15/19:15 CF Class	18:30/19:30 CF Class	
20:00/21:00 CF Endurance	19:30/20:30 CF Class	20:00/21:00 CF Class	19:30/20:30 CF Class	20:00/21:00 CF Class	

OPEN GYM

Lunedì - Mercoledì - Venerdì: 07:15 - 21:00

Martedì - Giovedì : 15:30 - 20:30

Sabato: 10:00 - 11:30

Tutte le classi vanno obbligatoriamente prenotate tramite l'App Gymtrainer. La mancata prenotazione "non dà diritto d'ingresso"^[1] 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.