


ORARIO GARDEN	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30 – 10:00							
10:00 – 10:30							
10:30 – 11:30	TRX TRAINING Francesco (10.30-11.00)	METABOLIC Francesco (10.30-11.15)					
11:00 – 11:30	TRX TRAINING Francesco		OMNIA Mattia	METABOLIC Francesco (11.00-11.45)			
11:30 – 12:30							
13:00 – 13:30	TRX TRAINING Francesco (13.00-13.45)	OMNIA-Edo (13.00-13.45)	OMNIA Mattia	TRX TRAINING-Francesco (13.00-13.30)	OMNIA Mattia		
13:30 – 14:30				TRX TRAINING- Francesco (13.30-14.00)			
15:00 – 16:00		OMNIA Mattia (14.30-15.00)		OMNIA-Edo (15.00-15.45)			
16:00 – 17:00	OMNIA Edo (16.30-17.00)				OMNIA Edo (15.00-16.00)		
17:00 – 18:00					300 Mattia		
17:30 – 18:00		OMNIA Edo	OMNIA Roberto (17.30-18.00)				
18:00 – 18:30	OMNIA Edo		OMNIA Mattia	OMNIA Edo	OMNIA MIX Francesco		
18:30 – 19:30	KETTLEBELL Edo				OMNIA MIX Francesco (18.30-19.00)		
19:00 – 20:00							
19:30 – 20:30	PRIMITIVE Edo						
20:00 – 21:00							

WELLFIT – LA PALESTRA | VIA EMILIO LEPIDO 66/A– 43123 PARMA | TEL. 0521.486805 | FAX 0521.461031 | INFO@WELLFITPARMA.IT | FB: CENTROWELLFIT | WWW.WELLFITPARMA.IT

OMNIA: L'idea guida è quella di riscoprire il movimento naturale attraverso esercizi ed attrezzature che offrono all'individuo la possibilità di muoversi liberamente e di allenare forza muscolare, equilibrio e flessibilità allo stesso tempo.

PRIMITIVE: Sistema di allenamento completamente a corpo libero, basato su sequenze di movimenti eseguiti principalmente a terra, in modo da utilizzare il pavimento come mezzo di sviluppo per gli esercizi. Comporta un miglioramento non solo della mobilità articolare, ma anche della coordinazione, reattività, forza, velocità e potenza.

KETTLEBELL: L'allenamento si basa sul miglioramento della capacità cardiovascolare e coordinativa, forza, flessibilità, elasticità reattività neuromuscolare e potenza esplosiva; inoltre garantisce un consumo calorico elevato.

OMNIA TRX: Allenamento in sospensione che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. Sarete voi a decidere quanto allenarvi con ogni esercizio, poiché potrete adattare la posizione del vostro corpo per aumentare o ridurre la resistenza.

OMNIA MIX: Lezione mix di stability e trx training.

300: Dall'omonimo film, allenamento basato sulla forza e sulla resistenza per preparare al vostro fisico e la mente per un lavoro a 360 gradi.