

ORARIO GARDEN	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09:30 – 10:00	OMNIA MOVE David (09.30-10.15)			OMNIA MOVE David (09.30-10.15)			
10:00 – 10:30				TRX SUSPENSION Francesco (9.30-10.00)			
10:30 – 11:30				TRX FUNCTIONAL Francesco (10.00-10.30)			
11:00 – 11:30			OMNIA Mattia (11.00-11.45)				
11:30 – 12:30							
13:00 – 13:30	TRX SUSPENSION Francesco (13.00-13.30)	OMNIA David + Francesco (13.00-13.45)	OMNIA Mattia (13.00-13.45)	OMNIA David (13.00-13.45)	OMNIA Mattia (13.00-13.45)		
13:30 – 14:30	TRX FUNCTIONAL Francesco (13.30-14.00)						
15:00 – 16:00		CIRCUIT TONE Mattia (14.30-15.15)		OMNIA-Edo (15.00-15.45)			
16:00 – 17:00					CIRCUIT TONE Mattia (15.00-16.00)		
17:00 – 18:00							
17:30 – 18:00							
18:00 – 18:30	OMNIA Mattia		OMNIA/KET Mattia (18.00-19.00)		TRX SUSPENSION Francesco (18.00-18.30)		
18:30 – 19:30	OMNIA/KET Mattia	OMNIA PLAY David (18.30-19.15)		OMNIA PLAY David (18.30-19.15)	TRX FUNCTIONAL Francesco (18.30-19.00)		
19:00 – 20:00							
19:30 – 20:30		OMNIA TRAIN David (19.30-20.15)		OMNIA TRAIN David (19.30-20.15)			
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.

**OMNIA MOVE:** Allenamento che interessa il miglioramento della salute e della mobilità creando movimenti semplici che riprendono i gesti quotidiani. E' indirizzato a coloro che vogliono fare movimento e avere un migliore equilibrio.

**OMNIA PLAY:** Allenamento intenso che vuole riprendere situazioni di sfida tra i partecipanti. E' infatti indirizzato a coloro che hanno una mentalità e spirito sportivo.

**OMNIA TRAIN:** Allenamento ad alta intensità a grandi volumi di lavoro creando competizioni individuali. E' indirizzato a coloro che vogliono migliorare il loro aspetto fisico attraverso lavori di esplosività.

**TRX SUSPENSION:** 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.

**TRX FUNCTIONAL:** Allenamento a circuito dove potrete applicare tecniche di allenamento incentrate sui movimenti fondamentali TRX ad altre modalità, come kettlebell, sandbag, dumbell e non solo.