

## LEZIONI DI

- CROSS TRAINING
- PROGRAMMA PER COMPETITOR
- LEZIONI INDIVIDUALI
- FUNCTIONAL FITNESS
- COMBAT TRAINING

## CORSO DI

- KICKBOXING  
Dai 13 anni in su  
aperto a tutti

## SESSIONI DI

- YOGA  
Vinyasa Yoga

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ
7:00	<b>CROSS TRAINING</b> TOMMY	7:00	<b>YOGA</b> MELANIA	7:00	<b>CROSS TRAINING</b> TOMMY
12:00	<b>CROSS TRAINING*</b> GIO	12:00	<b>PTP*</b> NICO	12:45	<b>PTP*</b> GIO
13:15	<b>CROSS TRAINING*</b> SIMO	13:15	<b>CROSS TRAINING*</b> GIO	13:15	<b>CROSS TRAINING*</b> GIO
18:30	<b>CROSS TRAINING*</b> TOMMY	17:30	<b>BOXE</b> GIGI	13:15	<b>COMBAT TRAINING</b>
20:00	<b>FUNCTIONAL</b> SILVIA	19:00	<b>PTP*</b> SIMO	18:00	<b>PTP*</b> NICO
				19:00	<b>CROSS TRAINING*</b> TOMMY
	GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
12:45	<b>PTP*</b> GIO	7:00	<b>CROSS TRAINING</b> TOMMY	11:00	<b>FUNCTIONAL</b> SILVIA
13:15	<b>CROSS TRAINING*</b> GIO	12:00	<b>PTP*</b> NICO	13:15	<b>PTP*</b> GIO
17:30	<b>BOXE</b> GIGI	13:15	<b>CROSS TRAINING*</b> SIMO	14:30	<b>CROSS TRAINING</b> SIMO   TEAMWOOD
19:00	<b>PTP*</b> SIMO	18:30	<b>PTP*</b> TOMMY		
19:30	<b>KICKBOXING</b>	19:00	<b>CROSS TRAINING*</b> TOMMY		
20:30	<b>PROPER LIFTING TECHNIQUE*</b> TOMMY				

Booking on



Via Guidi, 3 | Senigallia

 [www.powerzonesenigallia.it](http://www.powerzonesenigallia.it)

Simone +39 347 490 9153  
Giovanni +39 347 490 9153