




CrossFit MONTEVERDE		PLANNING STAGIONE 2020						CrossFit MONTEVERDE	
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO				
8.30 • C.F. CLASS 50'		8.30 • C.F. CLASS 50'		8.30 • C.F. CLASS 50'					
	9.30 • C.F. CLASS 50'		9.30 • C.F. CLASS 50'				10.45 • YOGA / MOBILITY ** 50'		
							11.00 • C.F. CLASS 50'		
	UNISCITI A NOI E PREPARATI ALLA PROSSIMA SPARTAN RACE	PARTECIPA ANCHE TU AL FIT CHALLENGE <small>una competizione a livello nazionale che ti consente di misurarti con te stesso ed avere un parametro oggettivo e misurabile del tuo stato di forma e del tuo livello di allenamento</small>					12.00 • BEGINNERS 50'		
13.30 • C.F. CLASS 50'		13.30 • C.F. CLASS 50'		13.30 • C.F. CLASS 50'			13.00 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'		
14.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	17.30 • YOGA MOBILITY ** 50'	14.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	17.30 • YOGA MOBILITY ** 50'	14.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'			14.00 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'		
							15.00 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'		
16.30 • C.F. TEEN 50'	17.00 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	16.30 • C.F. TEEN 50'	17.00 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	16.30 • C.F. TEEN 50'			DOMENICA		
17.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	18.00 • C.F. CLASS 50'	17.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'	18.00 • C.F. CLASS 50'	17.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'			09.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'		
18.30 • C.F. CLASS 50'	19.00 • C.F. CLASS 50'	18.30 • C.F. CLASS 50'	19.00 • C.F. CLASS 50'	18.30 • C.F. CLASS 50'			10.30 • FIT CHALLENGE OPEN BOX 50'		
19.30 • C.F. CLASS 50'	20.00 • C.F. CLASS 50'	19.30 • C.F. CLASS 50'	20.00 • C.F. CLASS 50'	19.30 • C.F. CLASS 50'			11.30 • C.F. CLASS 50'		
20.30 • C.F. CLASS 50'	21.00 • BEGINNERS 50'	20.30 • C.F. CLASS 50'	21.00 • BEGINNERS 50'	20.30 • C.F. CLASS 50'					
Orario stagione 2020		NOVITÀ: YOGA MOBILITY // FUNCTIONAL BODYBUILDING // FIT CHALLENGE							
Lunedì/Mercoledì/Venerdì 8.30/21.30		** Lezioni a prenotazione svolte nella sala Fitness							
Martedì/Giovedì 9.30/22.00		BEGINNERS: first step for CrossFitters!				ON RAMP: Mercoledì 13:30 / 14:30 Giovedì 20:00 / 21:00 Sabato 12:30 / 13:30			
Sabato: 11.00/16.00 Domenica: 09.30/12.30									



SALA ISOTONICA: 36 Postazioni per allenarti senza rinunciare ai consigli tecnici di istruttori certificati che sono qui per te!



SALA CARDIO: Più di 25 postazioni di lavoro, macchinari Technogym di ultima generazione per un allenamento in libertà!



P.T. SESSION: Percorsi didattici individuali/piccoli gruppi per imparare ad allenarti, assistito e motivato, dai nostri Personal Trainer, adatto per chi ha poco tempo e poca motivazione.



TOTAL BODY: Allenamento completo che stimola tutto il corpo combinando tecniche di esercizio che includono sia l'aspetto cardiovascolare, sia la resistenza fisica che la tonificazione a ritmo di musica. La soluzione ideale per chi desidera dimagrire o per chi vuole semplicemente rimanere in forma e tonificarsi.



Z. DANCE FITNESS: Attività cardiovascolare a medio basso impatto che unisce passi di danza Afro caraibici ed esercizi di aerobica.



PILATES: Respirazione, precisione, concentrazione, fluidità è tanto baricentro, migliorano la muscolatura sia l'elasticità che in tonicità dall'equilibrio e maggior consapevolezza del proprio corpo.



POSTURALE: Ginnastica che riequilibra ad ampio raggio l'assetto muscolare, l'ampiezza articolare, la percezione del corpo con un parallelo miglioramento della postura.



YOGA MOBILITY: Ginnastica che utilizza le posizioni e la respirazione dello Yoga con lo scopo di aumentare la mobilità articolare, l'elasticità e la flessibilità del proprio corpo.



WALKING: Attività cardiovascolare clinica a medio basso impatto che utilizza le varie tecniche del Fit Walking ovvero camminare sul tappeto meccanico con inclinazione fissa per simulare la strada in salita con i protocolli di lavoro specifici.



PREBOXE: Attività di gruppo prima che di contatto fisico che in 60 minuti e grazie alla tecnica della boxe, contribuisce allo sviluppo della muscolatura, delle capacità atletiche, della coordinazione e della Resistenza fisica.



WALKING CIRCUIT: Allenamento a circuito con diverse stazioni, utilizzo del Tappeto Meccanico e alternanza di esercizi finalizzati alla accelerazione del metabolismo ma con divertimento.



STRONG FIT CLASS: è un rivoluzionario allenamento ad alta intensità, sincronizzato con la musica in cui si uniscono peso del corpo, condizionamento muscolare, cardio e allenamento pliometrico con movimenti studiati per sincronizzarsi perfettamente con la musica, che cambia frequentemente per offrire sempre una sfida che impegni al massimo



TRX: esercizio a corpo libero che sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo. Richiede l'impiego del **TRX Suspension Trainer**, uno strumento estremamente portatile per l'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo dell'utilizzatore per l'esecuzione di centinaia di esercizi.



PUMP/BODYWEIGHT: si basa sull'alternanza di esercizi anaerobici svolti alla massima intensità possibile e periodi di recupero attraverso attività aerobica di bassa intensità. Il principio fondamentale è la variazione della frequenza cardiaca durante l'allenamento, grazie al ritmo prima intensissimo e poi recupero.



C.F. CLASS : Propone una vastissima serie di esercizi Funzionali svolti con un preciso obiettivo: diventare forti, resistenti, mobili e veloci. Più semplicemente il CrossFit serve ad enfatizzare i nostri punti di forza ed a migliorare le debolezze.



C.F. TEEN: Il CrossFit come educazione Motoria. CrossFit teen propone una versione adattata degli esercizi ginnastici e di pesistica per tutta l'età evolutiva. Corso per ragazzi 12-17 anni.



SCEGLI IL TUO PERCORSO*!

*I PERCORSI DIDATTICI SONO SUDDIVISI PER COLORI



FREE TRAINING

Allenati da solo senza rinunciare alla possibilità di trainer esperti e qualificati, pronti a consigliarti e a correggerti in caso di necessità sia in sala isotonica che in sala cardio.



FITNESS&FUN

Attività consigliate a tutti coloro che vogliono fare un'attività fisica allenante senza perdere di vista il divertimento.



FITNESS&ENERGY

Allenamento di gruppo ad elevata intensità, consigliato per chi vuole tonificare, aumentare il metabolismo e potenziare la muscolatura.



BODY&MIND

Perfetto per chi vuole riequilibrare le energie spese durante la giornata o per chi vuole unire il benessere fisico al relax e aiutare la propria mente ad allenarsi per vivere in maniera sana ed equilibrata, aumentando la mobilità.



SPORT&POWER

Allenamento ad alta intensità che combina forza e resistenza alla mobilità e Function Bodybuilding.

Pamphili s.s.D. a r.l. s.l.

promuove l'attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness | Coni B.I. 002

📍 Via Albenio Calabrese, 7 - 00152 Roma

☎ Tel. 06.53.422.33 ⌚ APERTE 7 GIORNI SU 7!
07:00 - 22:30

✉ info@pamphilifitnessclub.it

📘 Passion fitness 📞 346.7874766

🚌 Autobus collegati: 870 - 44 - 088 984 - H

🚊 Tram: 8

IN PARTNERSHIP WITH:



IN PARTNERSHIP WITH: