



CrossFit
20100

ORARI E CLASSI STAGIONE 2023/2024

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe	
08:00		Classe		Classe		Classe
08:30	Classe		Classe		Classe	
10:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe
11:00 - 13:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	
13:30	Classe		Classe		Classe	
14:00		Classe		Classe		Open Gym
15:00	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym	Open Gym
16:00	Competitors open	Open Gym	Competitors open	Open Gym	Competitors open	Open Gym
17:00	Competitors open	Classe	Competitors open	Classe	Competitors open	Classe
18:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe	
19:15	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe	
20:15	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe	

Competitors open

Riservato a coloro che seguono una programmazione più estesa, focus sulla competizione, perfezionamento e acquisizione di nuove skills. Il core dell'allenamento è uguale a quello della classe, prevedendo però alcuni lavori specifici aggiuntivi non eseguibili in normali orari di classi.