

SPORT WEEK RACE

— Functional & Calisthenics Experience —

Organizzatore: Lorenzo Ventura

Contatti: 3270150595

Finalità dell'evento

Promuovere l'attività fisica come strumento di crescita personale e benessere.

Cosa è la ginnastica funzionale

- Allenamento che unisce forza, resistenza e mobilità.



Roma Sport Week Race

SPORT WEEK RACE

— Functional & Calisthenics Experience —

Masterclass di Allenamento Funzionale – Open Class

Sessione di training aperta a tutti!

- ▶ Esercizi di forza e coordinazione
- ▶ Circuiti ad alta intensità
- ▶ Divertimento e condivisione



Roma Sport Week Race

SPORT WEEK RACE

— Functional & Calisthenics Experience —

Struttura della Lezione

- ▶ Riscaldamento Dinamico
- ▶ Workout Funzionale
 - Circuit Training
 - Esercizi a corpo libero
 - Lavoro su forza e resistenza

Impatto Territoriale & Pubblico Target

- Adulti e Appassionati di Fitness
- Giovani Atleti e Studenti
- Possibilità di adattarsi



Iscrizione alla Seduta di Allenamento:

Sarà possibile effettuare l'iscrizione alla seduta di allenamento sul sito della Sport Week Race:

www.sportweekrace.it

**GRATUITO PER GLI ISCRITTI
ALLA SAPIENZA SPORT ROMA**

