

CROSSFIT JUNIOR CORSI



POWERED BY

**SPORT
LAND**

SUPPORTS YOUR PASSION

europasportingclub.com

CENTRO SAN FILIPPO BRESCIA

T. 030318775



**EUROPA
SPORTING CLUB**

società sportiva dilettantistica

CROSSFIT JUNIOR 2020/2021

INSEGNANTE
PIER

OBIETTIVI & BENEFICI

CrossFit JUNIOR è un programma di attività fisica per ragazzi dai 14 ai 18 anni. Si basa sui principi della meccanica, costanza ed intensità, sottolineando l'importanza di un buon movimento durante l'adolescenza. Una buona meccanica dei movimenti si traduce in alfabetizzazione motoria e fisica, migliori prestazioni sportive e un minor numero di infortuni.

	SETT	OTT	NOV	DIC
LUN	14-21-28	5-12-19-26	2-9-16-23-30	7-14
VEN	11-18-25	2-9-16-23-30	6-13-20-27	4-11-18

LUNEDÌ E VENERDÌ - 16.00 4 Piano

Per ragazzi dai 14 ai 18 anni

Monosettimanale € 9 a lezione

Bisettimanale € 8 a lezione

+ Quota di partecipazione annuale € 15

europasportingclub.com

CENTRO SAN FILIPPO BRESCIA

T. 030318775



**EUROPA
SPORTING CLUB**

società sportiva dilettantistica