

CROSS TRAINING

l'allenamento funzionale



resistenza
elasticità
rapidità
forza

**METODI DI ALLENAMENTO COMBINATI
PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE
E LA CONDIZIONE FISICA**

Palestra Ginnastica Ferrara

PALASPORT 



Piazzale Atleti Azzurri d'Italia
di fianco al Palasport - tel 0532.977886
www.pgf-fe.com

lunedì e venerdì
dalle ore 20.00 alle 21.15

1° ciclo - 1 ottobre/20 dicembre
2° ciclo - 10 gennaio/7 marzo
3° ciclo - 1 aprile/30 maggio
al termine di ogni ciclo partiranno
le iscrizioni per quello successivo
iscrizioni al 1° ciclo aperte
dal 1 settembre 2010