

Stage di Strike Zone Idea

ESCLUSIVO SISTEMA D'ALLENAMENTO PRESENTATO
A TUTTI I PIÙ IMPORTANTI EVENTI E FIERE DI FITNESS

L'UNICO CON IL 4D FITNESS MOVEMENT
Dinamic/Forza/Yoga /Balance

Enrico Olivieri
CREATORE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

Anna Rivieri
IDEATRICE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

sabato

8 Ottobre

ore 11.00 - 12.15 Sala Energy
GetFIT club viale Stelvio 65

Con lo Stike Zone il controllo del corpo avviene in modo libero, in uno spazio quadrimensionale attraverso lo sviluppo di Forza, Stabilità e Flessibilità.

Per lo svolgimento delle lezioni viene utilizzato il MOMA, attrezzo brevettato ed innovativo di forma sferica che permette lo svolgimento di una gamma infinita di movimenti.



- **SZ STEP UP** (Step Funzionale non coreografico) con ANNA RIVIERI
 - **MOMA TRAINING Balance** (Core Training dedicato al bilanciamento posturale) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
- Quota d'iscrizione soci: € 10,00. Quota d'iscrizione non soci: € 15,00
Info e prenotazioni in reception

GetFIT
Club

Stage di Strike Zone Idea

ESCLUSIVO SISTEMA D'ALLENAMENTO PRESENTATO
A TUTTI I PIÙ IMPORTANTI EVENTI E FIERE DI FITNESS

L'UNICO CON IL 4D FITNESS MOVEMENT
Dinamic/Forza/Yoga /Balance

Enrico Olivieri
CREATORE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

Anna Rivieri
IDEATRICE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

sabato
8 Ottobre

ore 15.00 - 16.15 Sala Energy
GetFIT club via Ravizza 4

Con lo Stike Zone il controllo del corpo avviene in modo libero, in uno spazio quadrimensionale attraverso lo sviluppo di Forza, Stabilità e Flessibilità.

Per lo svolgimento delle lezioni viene utilizzato il MOMA, attrezzo brevettato ed innovativo di forma sferica che permette lo svolgimento di una gamma infinita di movimenti.



- **MOMA TRAINING *Dynamiv*** (Core Training dedicato a movimenti dinamici) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
 - **SZ DEEP** (Kung Fu) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
- Quota d'iscrizione soci: € 10,00. Quota d'iscrizione non soci: € 15,00
Info e prenotazioni in reception

GetFIT
Club

Stage di Strike Zone Idea

ESCLUSIVO SISTEMA D'ALLENAMENTO PRESENTATO
A TUTTI I PIÙ IMPORTANTI EVENTI E FIERE DI FITNESS

L'UNICO CON IL 4D FITNESS MOVEMENT
Dinamic/Forza/Yoga /Balance

Enrico Olivieri
CREATORE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

Anna Rivieri
IDEATRICE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

domenica
9 Ottobre
ore 11.30 - 12.45 Sala 1
GetFIT club via Piranesi 9

Con lo Stike Zone il controllo del corpo avviene in modo libero, in uno spazio quadrimensionale attraverso lo sviluppo di Forza, Stabilità e Flessibilità.

Per lo svolgimento delle lezioni viene utilizzato il MOMA, attrezzo brevettato ed innovativo di forma sferica che permette lo svolgimento di una gamma infinita di movimenti.



- **SZ STEP UP** (Step Funzionale non coreografico) con ANNA RIVIERI
 - **MOMA TRAINING Balance** (Core Training dedicato al bilanciamento posturale) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
- Quota d'iscrizione soci: € 10,00. Quota d'iscrizione non soci: € 15,00
Info e prenotazioni in reception

GetFIT
Club

Stage di Strike Zone Idea

ESCLUSIVO SISTEMA D'ALLENAMENTO PRESENTATO
A TUTTI I PIÙ IMPORTANTI EVENTI E FIERE DI FITNESS

L'UNICO CON IL 4D FITNESS MOVEMENT
Dinamic/Forza/Yoga /Balance

Enrico Olivieri
CREATORE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

Anna Rivieri
IDEATRICE PROGRAMMA STRIKE ZONE IDEA

domenica
9 Ottobre
ore 15.00 - 16.15 Sala Energy
GetFIT club via Meda 52

Con lo Strike Zone il controllo del corpo avviene in modo libero, in uno spazio quadrimensionale attraverso lo sviluppo di Forza, Stabilità e Flessibilità.

Per lo svolgimento delle lezioni viene utilizzato il MOMA, attrezzo brevettato ed innovativo di forma sferica che permette lo svolgimento di una gamma infinita di movimenti.



- **MOMA TRAINING *Dynamiv*** (Core Training dedicato a movimenti dinamici) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
 - **SZ DEEP** (Kung Fu) con ENRICO OLIVIERI (Creatore STRIKE ZONE IDEA)
- Quota d'iscrizione soci: € 10,00. Quota d'iscrizione non soci: € 15,00
Info e prenotazioni in reception

GetFIT
Club