



PADIGLIONE B1 2-5 GIUGNO 2016
RIMINI WELLNESS

GIOVEDÌ 2 GIUGNO 2016

	PESTISTICA OLIMPICA	STRENGTH TRAINING SQUAT/PANCA/STACCO	MASTER CLASS A PAGAMENTO	ALTRE ATTIVITA'	
10.00					10.00
10.15					10.15
10.30					10.30
10.45					10.45
11.00					11.00
11.15	STRAPPO 11.00 - 11.45	STRENGTH TRAINING 10.45 - 12.45			11.15
11.30					11.30
11.45				KETTLEBELL 11.30 - 13.00	11.45
12.00					12.00
12.15	SLANCIO 12.00 - 12.45			12.15	
12.30				12.30	
12.45				12.45	
13.00	ESERCIZI DALLA SOSPENSIONE 13.00 - 13.45	PAUSA			13.00
13.15					13.15
13.30				13.30	
13.45				13.45	
14.00	PAUSA		PAUSA	PAUSA	14.00
14.15					14.15
14.30		STRENGTH TRAINING 13.45 - 15.45	KETTLEBELL 14.30 - 18.30		14.30
14.45					
15.00					15.00
15.15	STRAPPO 15.00 - 15.45				FUNCTIONAL STRENGTH Clubbells 15.15 - 16.45
15.30				15.30	
15.45				15.45	
16.00	FIPE 16.00 - 17.00				16.00
16.15					16.15
16.30					16.30
16.45				16.45	
17.00				17.00	
17.15		STRENGTH TRAINING 16.30 - 18.30			17.15
17.30					17.30
17.45	SLANCIO 17.30 - 18.15				FUNCTIONAL STRENGTH Clubbells 17.15 - 18.45
18.00				18.00	
18.15				18.15	
18.30				18.30	



PADIGLIONE B1 2-5 GIUGNO 2016

RIMINI WELLNESS

VENERDÌ 3 GIUGNO 2016

PESSISTICA OLIMPICA		STRENGTH TRAINING SQUAT/PANCA/STACCO		MASTER CLASS A PAGAMENTO		ALTRE ATTIVITA'	
10.00							10.00
10.15							10.15
10.30							10.30
10.45	STRAPPO 10.30 - 11.15						10.45
11.00							11.00
11.15							11.15
11.30							11.30
11.45	SLANCIO 11.30 - 12.15	STRENGTH TRAINING 10.45 - 12.45		FUNCTIONAL STRENGTH <i>Bulgarian Bags</i> 10.00 - 14.00		KETTLEBELL 11.00 - 12.30	11.45
12.00							12.00
12.15							12.15
12.30	ESERCIZI DALLA SOSPENSIONE 12.30 - 13.15						12.30
12.45							12.45
13.00							13.00
13.15							13.15
13.30							13.30
13.45	PAUSA						13.45
14.00							14.00
14.15							14.15
14.30							14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15	STRAPPO 15.00 - 15.45						15.15
15.30							15.30
15.45							15.45
16.00							16.00
16.15							16.15
16.30	FIPE 16.00 - 17.00						16.30
16.45							16.45
17.00							17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45	SLANCIO 17.30 - 18.15	STRENGTH TRAINING 16.30 - 18.30		FUNCTIONAL STRENGTH CLUBBELLS 14.45 - 18.45			17.45
18.00							18.00
18.15							18.15
18.30							18.30
18.45							18.45



SABATO 4 GIUGNO 2016

PESSISTICA OLIMPICA		STRENGTH TRAINING SQUAT/PANCA/STACCO		MASTER CLASS A PAGAMENTO		ALTRE ATTIVITA'	
10.00				KETTLEBELL 10.00 -14.00			10.00
10.15		STRENGTH TRAINING 10.15 - 12.15					10.15
10.30	STRAPPO 10.30 - 11.15				FUNCTIONAL STRENGTH <i>Clubbells</i> 10.30 - 11.30		10.30
10.45						10.45	
11.00						11.00	
11.15						11.15	
11.30	SLANCIO 11.30 - 12.15					11.30	
11.45						11.45	
12.00						12.00	
12.15					STRENGTH BALANCE 12.00 - 13.00		12.15
12.30	ESERCIZI DALLA SOSPENSIONE 12.30 - 13.15					12.30	
12.45					12.45		
13.00		PAUSA		PAUSA		13.00	
13.15	PAUSA					13.15	
13.30						13.30	
13.45					13.45		
14.00		STRENGTH TRAINING 13.30 - 15.30		PAUSA		14.00	
14.15						14.15	
14.30						14.30	
14.45						14.45	
15.00				STRENGTH BALANCE 15.00 - 16.00		15.00	
15.15	STRAPPO 15.00 - 15.45					15.15	
15.30						15.30	
15.45					15.45		
16.00					16.00		
16.15				FUNCTIONAL STRENGTH <i>Bulgarian Bags</i> 14.45 -18.45		16.15	
16.30	SLANCIO 16.30 - 17.15				KETTLEBELL 16.30 - 17.30		16.30
16.45							16.45
17.00		STRENGTH TRAINING 16.30 - 18.30				17.00	
17.15					17.15		
17.30					17.30		
17.45					17.45		
18.00	ESERCIZI DALLA SOSPENSIONE 17.45 - 18.30				18.00		
18.15					18.15		
18.30					18.30		
18.45					18.45		

