

CROSSFITCLASS Il CrossFit nella sua forma più pura!
L'obiettivo principale del CrossFit è migliorare il nostro stile di vita e lo fa unendo insieme il meglio di 3 sport: il weightlifting, la ginnastica e l'allenamento aerobico. Tramite questa preparazione a 360° sarai più forte, più agile, più flessibile e pronto a livello aerobico. Grazie a movimenti eseguiti ad alta velocità brucerai velocemente la massa grassa favorendo lo sviluppo della massa muscolare.

BURNCROSSFIT BURN IT è il corso ideato dai coach di Crossfit SevenHead e rivolto a chi vuole allenarsi usando le metodologie del CrossFit ma nella loro versione più semplice e con carichi meno elevati. Kettlebell, Dumbells, Wall balls, corpo libero e una buona parte di allenamento aerobico ti aiuteranno a rimetterti in forma facilmente e in pochissimo tempo. Cosa aspetti? BURN IT!

ONRAMP ON RAMP è la classe ideale per chi desidera avvicinarsi al mondo del Crossfit partendo dalle basi. Durante queste sessioni imparerai a eseguire in modo sicuro ed efficace esercizi complessi come lo snatch, clean e jerk e i movimenti alla sbarra fondamentali per costruire forza, coordinazione e controllo del corpo.

HYROX Per prepararti al meglio alla tua prossima competizione Hyrox, il nostro corso è l'ideale. Alterneremo la corsa a tutti i movimenti delle stazioni ufficiali: SkiErg, Sled Push & Pull, Burpees, Rower, Farmer's Carry, Walking Lunges, Wall Balls. Questo corso ti permetterà di migliorare sia la tua resistenza cardiovascolare che la tua forza, aiutandoti a superare i tuoi limiti e a stabilire il tuo nuovo record personale.

CROSSFIT TEEN Crossfit teen: il percorso perfetto per ragazzi dai 12 ai 16 anni! Un mix di gioco e allenamento per sviluppare coordinazione, forza e autostima imparando uno stile di vita sano con divertimento.

CROSSFIT
SEVENHEAD
BOVISIO MASCIAGO

Via Como, 34 - Bovisio M. (MB) - Per info: 340.6218956

CROSSFIT
SEVENHEAD
BOVISIO MASCIAGO

CROSSFIT SEVENHEAD

BOVISIO MASCIAGO

APERTI 7/7 DALLE
05.00 ALLE 23.00

CLASSI ILLIMITATE

FREE OPEN BOX

EAT,
REPEAT
TRAIN,
SLEEP,

LUNEDÌ

CROSSFITCLASS
07.00 08.00

CROSSFITCLASS
09.30 10.30

BURNCROSSFIT
10.30 11.30

CROSSFITCLASS
12.30 13.30

BURNCROSSFIT
12.30 13.30

CROSSFITCLASS
18.00 19.00

BURNCROSSFIT
18.30 19.30

CROSSFITCLASS
19.00 20.00

BURNCROSSFIT
19.30 20.30

MARTEDÌ

CROSSFITCLASS
07.00 08.00

BURNCROSSFIT
09.30 10.30

CROSSFITCLASS
12.30 13.30

CROSSFITCLASS
17.30 18.30

BURNCROSSFIT
18.00 19.00

CROSSFITCLASS
18.30 19.30

BURNCROSSFIT
19.00 20.00

CROSSFITCLASS
19.30 20.30

MERCOLEDÌ

CROSSFITCLASS
07.00 08.00

CROSSFITCLASS
09.30 10.30

BURNCROSSFIT
10.30 11.30

CROSSFITCLASS
12.30 13.30

BURNCROSSFIT
12.30 13.30

HYROX
18.00 19.00

CROSSFITCLASS
18.00 19.00

BURNCROSSFIT
18.30 19.30

CROSSFITCLASS
19.00 20.00

HYROX
19.00 20.00

BURNCROSSFIT
19.30 20.30

GIOVEDÌ

HYROX
9.30 10.30

TEAM WOD
12.30 13.30

TEAM WOD
18.30 19.30

ON RAMP
18.30 19.30

HYROX
19.30 20.30

TEAM WOD
19.30 20.30

VENERDÌ

CROSSFITCLASS
07.00 08.00

CROSSFITCLASS
09.30 10.30

CROSSFITCLASS
12.30 13.30

BURNCROSSFIT
12.30 13.30

BURNCROSSFIT
18.00 19.00

CROSSFITCLASS
18.00 19.00

BURNCROSSFIT
19.00 20.00

CROSSFITCLASS
19.00 20.00

SABATO

HYROX
10.30 11.30

TEAM WOD
11.30 12.30