



CrossFit **Rho**

Competitive Fitness

Stufo del solito allenamento?

CrossFit è lo "sport del fitness"

Movimenti funzionali ad alta intensità
costantemente variati

Solleva, salta, corri, nuota, spingi, tira e
arrampica.....

CrossFit è per tutti:

atleti, impiegati, mamme, bambini, casalinghe,
nonni, Militari

Vieni a provarlo da noi!

Ci sarà da divertirsi

C/O centro sportivo Molinello (reception piscina)
Via Trecate 50/52 Mazzo di Rho
Info: Marco 3384350007 - 3498874196



CrossFit Rho

Competitive Fitness

Orario Classi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
CF Class 10:00-11:00		CF Class 10:00-11:00		CF Class 10:00-11:00	
	CF Basic 12:15-13:00		CF Basic 12:15-13:00		
CF Class 13:00-14:00	CF Class 13:00-14:00	CF Class 13:00-14:00	CF Class 13:00-14:00	CF Class 13:00-14:00	CF Class 12:30-13:30
CF Kids 17:30-18:15		CF Kids 17:30-18:15			
CF Class 18:30-19:30	CF Basic 18:30-19:15	CF Class 18:30-19:30	CF Class 18:30-19:30	CF Class 19:00-20:00	
CF Class 19:30-20:30	CF Class 19:15-20:15	CF Class 19:30-20:30	CF Class 19:30-20:30	CF Class 20:15-21:15	
CF Basic 20:30-21:15	CF Class 20:15-21:15	CF Basic 20:30-21:15	CF Class 20:30-21:30		

Info ai n° 3384350007 - 3498874196 (solo sms o WhatsApp)

CrossFit Rho
presenta

CrossFit Kids

FORGING THE FUTURE OF FITNESS

Impara, giocando, i principali movimenti del CrossFit

Classi per piccoli di età compresa tra i 6 e i 12 anni

Porta il tuo bimbo per una prova gratuita il Sabato alle ore 10



CROSSFIT KIDS
BECOME YOUR OWN SUPERHERO!

Two cartoon superhero characters, a boy and a girl, are positioned to the right of the 'CROSSFIT KIDS' logo. The boy is wearing a blue suit with a white cape, and the girl is wearing a red suit with a white cape. They are both smiling and looking towards the viewer.

**Per prenotare la lezione e per ulteriori info, telefona ai numeri:
3498874196 o 3384350007**

Molinello Sala Fitness

Gestione MGM Sport s.r.l. e ForFit Palestre

PALESTRA CLIMATIZZATA



PREZZI STAGIONE 2017/18 PALESTRA

Mensile	€ 59	2 ingressi piscina OMAGGIO
Trimestrale	€ 139	6 ingressi piscina OMAGGIO
Semestrale	€ 199	12 ingressi piscina OMAGGIO
Semestrale x2 persone	€ 220	Acquistabile fino al 31/07/2018 almeno una delle due persone non dev'essere iscritta da 6 mesi

SETTEMBRE - GIUGNO

Lunedì	9.30/21.30
Martedì	9.30/21.30
Mercoledì	9.30/21.30
Giovedì	9.30/21.30
Venerdì	9.30/21.30
Sabato	10.00/14.00
Domenica	10.00/13.00

LUGLIO

9.30/21.30
9.30/21.30
9.30/21.30
9.30/21.30
9.30/21.30
da definire
da definire

AGOSTO

da definire

La direzione si assume il diritto di effettuare cambiamenti agli orari di apertura della palestra, ai corsi (tipologia e orari), anche durante l'anno in corso.

**INGRESSI
PALESTRA**
SINGOLO € 10
10 INGRESSI
(3mesi) € 85
20 INGRESSI
(5mesi) € 140

Rilascio badge € 3,00
possibilità di visite mediche in sede

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

RHO - Via Trecate, 52 - Tel. 02.93901338 - www.mgmsport.it