



PALCO 2 - PAD. 6

| ORARIO | SABATO 28 OTTOBRE | ORARIO | DOMENICA 29 OTTOBRE |
|----------------|---|----------------|--|
| 14.15 15.00 | <p>Viviana Fabozzi - Fabrizio Randisi Marco Della Primavera HI -LO CARDIO FITNESS</p> <p>Tre sequenze coreografiche Hi-lo con tre stili diversi: tradizionale, tone-metabolico, dance</p> | 11.30 12.15 | <p>Patrizia Vincenzi - Fabrizio Randisi Viviana Fabozzi GAG METABOLICO</p> <p>L'allenamento di glutei, addominali e gambe ad alta intensità attraverso un circuito misto: cardio-tono-cardio</p> |
| 15.00 15.45 | <p>Viviana Fabozzi - Fabrizio Randisi Marco Della Primavera TOTAL BODY CIRCUIT</p> <p>Un allenamento total body che alterna due fasi cardio tone-metaboliche ad una fase tono upper body</p> | 14.15 15.00 | <p>Patrizia Vincenzi - Fabrizio Randisi Viviana Fabozzi HI-LO CIRCUIT</p> <p>Tre progressioni lineari per tre fasi di allenamento cardiovascolare che sviluppano tre obiettivi diversi: coordinazione, equilibrio, resistenza muscolare</p> |