

METODO
BECREATIVE
FITNESS



Outdoor / Indoor Workout

Masterclass n.1 (CIRCUIT training e BOOT CAMP)

PRO e CONTROLLO dell'allenamento all'aperto

Lavoro di squadra (spirito di gruppo)

Lavoro a coppie

Proposte di numerosi esercizi outdoor

Masterclass n.2 (Percorsi FUNZIONALI)

Spazi liberi e ostacoli naturali

Ambienti differenti: pineta, spiaggia, parchi, urban...

Pronto soccorso: colpo di calore, disidratazione, assideramento

