



RICCIONE TRAINING CENTER

LO SPORT PER CHI LO FA

ALLENATI CON NOI

SPORT VILLAGE

RICCIONE 19 > 25 GIUGNO

PIAZZALE ROMA

Area Village

attrezzata Technogym dove potrai allenarti
con i grandi campioni e non solo...

LUNEDÌ 20 GIUGNO

- 10:30 DUATHLON
- 18:00 FUNCTIONAL CIRCUIT
- 19:00 FUNCTIONAL WORKOUT

GIOVEDÌ 23 GIUGNO

- 10:30 Allenati con **STEFANO GREGORETTI**
- 17:30 DUATHLON
- 19:00 FUNCTIONAL WORKOUT

MARTEDÌ 21 GIUGNO

- 16:30 DUATHLON
- 17:30 Allenati con **STEFANO GREGORETTI**
- 19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT

VENERDÌ 24 GIUGNO

- 10:30 TRIATHLON con **GIULIO MOLINARI**
- 11:00 Allenati con **STEFANO BALDINI**
- 15:30 TRIATHLON con **DANIEL FONTANA**
- 17:30 Allenati con **STEFANO BALDINI**
- 17:30 TRIATHLON con **GIULIO MOLINARI**
- 19:00 FUNCTIONAL TRAINING

MERCOLEDÌ 22 GIUGNO

- 10:30 Allenati con **STEFANO GREGORETTI**
- 15:30 DUATHLON
- 17:30 Allenati con **STEFANO GREGORETTI**
- 19:00 FUNCTIONAL CIRCUIT

SABATO 25 GIUGNO

- 10:30 Allenati con **STEFANO BALDINI**
- 10:30 TRIATHLON con **FONTANA / MOLINARI**
- 15:30 Allenati con **STEFANO BALDINI**
- 19:30 **GARMIN 10K TOUR 2016**

Area WorkOut

dr. tecnico Luca Ruggeri
allenamento di gruppo

DOMENICA 19 GIUGNO

- 16:00 FIT MOVING
- 16:40 TOTAL BODY EVOLUTION
- 17:20 PILATES DINAMICO
- 18:00 Presentazione
RICCIONE TRAINING CENTER



LUNEDÌ 20 GIUGNO

- 10:00 TONIFICAZIONE MIRATA
- 11:00 PILATES
- 12:00 CARDIO GAG
- 15:00 FUNCTIONAL TRAINING
- 16:00 PILATES
- 17:30 GROUP CYCLING
- 18:30 GROUP CYCLING

GIOVEDÌ 23 GIUGNO

- 10:00 STRETCH TONIC
- 11:00 GROUP CYCLING
pedala con **DAVIDE CASSANI**
- 12:00 FUNCTIONAL & TONE
- 15:00 FIT MOVING CIRCUIT
- 16:00 PILATES & STRECH
- 17:00 FIT MOVING
- 18:00 GROUP CYCLING
pedala con **DAVIDE CASSANI**

MARTEDÌ 21 GIUGNO

- 14:00 BODY TONIC
- 15:00 CARDIO STRIKE
- 16:00 FIT MOVING
- 17:00 FUNCTIONAL EXPRESS
- 18:00 PILATES EVOLUTION
- 19:30 GROUP CYCLING
- 20:30 GROUP CYCLING

VENERDÌ 24 GIUGNO

- 14:00 CARDIO CIRCUIT
- 15:00 FUNCTIONAL TONIC
- 16:00 PILATES
- 17:00 GAG
- 18:00 ZUMBA
- 19:30 GROUP CYCLING
- 20:30 GROUP CYCLING

MERCOLEDÌ 22 GIUGNO

- 10:00 BODY TONIC
- 11:00 TOTAL CONDITIONING
- 12:00 STRETCH TONIC
- 15:00 FIT MOVING
- 16:00 ZUMBA
- 17:30 GROUP CYCLING
- 18:30 GROUP CYCLING

SABATO 25 GIUGNO

- 10:00 KARDIO TONIX
- 11:00 GROUP CYCLING
pedala con **DAVIDE CASSANI**
- 12:00 TRIDIMENSIONAL STRETCH
- 15:00 FIT MOVING
- 16:30 GROUP CYCLING
pedala con **DAVIDE CASSANI**

RICCIONE 10K

25.6.2016

beat yesterday.

19:30 PARTENZA

Asics School&Clinic _test scarpe e clinic, ti aspetta tutti i giorni c/o lo stand

DUATHLON - TRIATHLON

allenamenti nell'Area Village
Run con **MyRun** - Bike con **Group Cycling**

La partecipazione ai corsi è gratuita, previa prenotazione fino ad esaurimento posti

GARMIN®

RICCIONE 10K

25.6.2016

beat yesterday.



19:30_ PARTENZA

21:00_ PREMIAZIONE

21:30_ DJ Set con Radio DeeJay e le Donatella

regolamento e prenotazioni su www.garminrunningtour.it è possibile iscriversi al Villaggio fino alle ore 16 di sabato 25

PEDALA con
 Davide CASSANI

special class
 Group Cycling

GIOVEDÌ 23
ore 11:00
ore 18:00

SABATO 25
ore 11:00
ore 16:30



ALLENATI con
 Stefano BALDINI

VENERDÌ 24
ore 11:00
ore 17:30

SABATO 25
ore 10:30
ore 15:30



ALLENATI con
 Stefano GREGORETTI

MARTEDÌ 21
ore 17:30

MERCOLEDÌ 22
ore 10:30
ore 17:30

GIOVEDÌ 23
ore 10:30



TRIATHLON

SWIM

BIKE

RUN

con
 Giulio MOLINARI

VENERDÌ 24
ore 10:30
ore 17:30

SABATO 25
ore 10:30



con
 Daniel FONTANA

VENERDÌ 24
ore 15:30

SABATO 25
ore 10:30



La partecipazione alle SPECIAL CLASS nell'Area Village è gratuita, previa prenotazione fino ad esaurimento posti

INFO - PRENOTAZIONI - PROGRAMMI

www.deejay.it - www.garminrunningtour.it - RiccioneTrainingCenter - Garmin

GARMIN

asics

ENERGY
Science In Nutrition

fidia
farmaceutici

TECHNOGYM
The Wellness Company

ICYSF

GROUP CYCLING

ENERGIA
Wellness & Fitness

SAN MARINO
PERFORMANCE

DEE JAY