



CrossFit Area51

Via Della Fonte Meravigliosa
Roma, Italy 00143

Contatti:

+39 0651531498

crossfitarea51@gmail.com

Sulla base del principio di meccanica, la coerenza e quindi intensità, **CrossFit KIDS** sottolinea l'importanza di un buon movimento durante l'infanzia e l'adolescenza. Una buona meccanica dei movimenti si traduce in alfabetizzazione motoria e fisica, migliori prestazioni sportive e un minor numero di infortuni per i bambini.

Non solo, team di ricerca indicano che l'esercizio fisico è benefico per la funzione cognitiva, il che significa che l'adesione dei bambini al programma può avere un impatto positivo sul loro rendimento scolastico.

CrossFit KIDS è pensato per essere un grande divertimento per tutte le età. Divertimento significa fornire un'alternativa attiva ad attività sedentarie, che significa meno obesità infantile e una salute migliore per i nostri figli.



Inoltre, le esigenze dei bambini si differenziano per grado e non genere; il programma è scalabile per qualsiasi livello di età o di esperienza e ci consente di ottenere una diversità di età in una classe piena di bambini, a tutto vantaggio loro e del loro modo di interagire e rapportarsi agli altri.

DESCRIZIONE PROGRAMMI SVOLTI A PARTIRE DA SETTEMBRE 2018

Programma Pre-Kids

- Età: dai 3 ai 5 anni
- Numero lezioni svolte la settimana: 2 sessioni
- Durata: 20'
- Scopo: Divertimento
- Presenza di un genitore richiesta

Programma KIDS

- Età: dai 5 ai 12 anni
- Numero lezioni svolte la settimana: 2 sessioni
- Durata: 40'
- Scopo: Divertimento + Meccanica dei movimenti
- Educazione alimentare: linee guida giocando
- Presenza di un genitore richiesta in base alle età e autosufficienza del bambino

Programma Teenager

- Età: dai 12 ai 18 anni
- Numero lezioni svolte la settimana: 3 sessioni + 1 specifica su WL su invito
- Durata: 60'
- Scopo: Divertimento + Meccanica dei movimenti e SKILL avanzate + Studio e Stretching
- Educazione alimentare: importanza su una corretta alimentazione

