Regolamento
WINTER CHALLENGE

Sabato 12 dicembre 2026
dalle 9:30 alle 12:30
a Starbene

La gara consiste nel completare 3 CIRCUITI DI ESERCIZI nel minor tempo possibile.
Gli esercizi sono a corpo libero come push ups, burpees, squat, ecc. e alcuni con l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, palla medica, ..).
Gli esercizi saranno "svelati" e spiegati dai trainer il giorno della challenge.

La gara è individuale e la somma dei tre tempi decreta il vincitore. Sono previsti bonus e penalità.

Saranno premiati i migliori 3 classificati

starbenessd

Starbene Sport e Salute SSD
via G. d'Annunzio 80 - Ronchi dei Legionari (GO)
tel. 0481/776325 - info@starbenegroup.com