

Verona Trail Runners





HIIT CLUB

Specializzato in allenamenti ad alta intensità, HIIT Club offre programmi di High Intensity Interval Training (HIIT), una metodologia che alterna brevi periodi di esercizio intenso a momenti di recupero, ideale per migliorare la resistenza cardiovascolare e favorire la perdita di peso.

La struttura è dotata di attrezzature moderne e offre un ambiente accogliente per gli appassionati di fitness e di Sport. Hiit Club promuove programmi specializzati anche per chi pratica Sport in particolar modo per gli Sport di Endurance.



HIIT CLUB
WELLNESS TRAINING



Partnership



La collaborazione tra Verona Trail Runners e Agorà Medical prevede:

- Planning corsi dedicati ai tutti Tesserati VTR: Lun e Mer ore 20.00 alle 21.00
- Scontistiche dedicate
- HIIT Club ospiterà con il Team di AGORA Performan Lab tutti i mercoledì sera dalle ore 21.00 per un allenamento Forza presso la Sala interamente Attrezzata Technogym
- Ambienti a disposizione per incontri educativi, informativi dedicati al Trail Running



Partnership



La collaborazione tra Verona Trail Runners e HIIT CLUB nasce con l'obiettivo di promuovere il benessere degli Atleti attraverso un programma dedicato al Trail Running: Trail Motion e Trail Strong



Questo protocollo di allenamento è progettato per migliorare la mobilità, la postura, l'elasticità e la forza funzionale, con particolare attenzione ai muscoli e alle articolazioni più sollecitati nella corsa e nel trail running.

dal 18 novembre tutti i lunedì e mercoledì dalle 20.00 alle 21.00



Training Endurance

con Romina Patrignani

Training Endurance dedicato agli sport di Corsa ma è propedeutico anche per il Ciclismo

Sport Motion: Si concentra sul miglioramento della mobilità e del movimento fluido, essenziale per gli sport di endurance.

Sport Strong: Focalizzato sull'aumento della forza funzionale, stabilità e rapidità del movimento, lavorando sull'efficienza dei movimenti generati dalla forza e dalla stabilità del core.

Modalità:

- scarica l'App Technogym
- prenota

per la pratica delle lezioni è necessario munirsi di un telo





Vantaggi

In virtù della collaborazione, i runners VTR potranno beneficiare di alcuni vantaggi offerti da HIIT CLUB

Abbonamento Mensile
50 euro (al posto di 60 euro)

Abbonamento Trimestrale
140 euro (al posto di 160 euro)

Abbonamento Semestrale
260 euro (al posto di 300 euro)

FORMULA SOFT
1 lezione a settimana





Vantaggi

In virtù della collaborazione, i runners VTR potranno beneficiare di alcuni vantaggi offerti da HIIT CLUB

Abbonamento Mensile
75 euro (al posto di 90 euro)

Abbonamento Trimestrale
210 euro (al posto di 240 euro)

Abbonamento Semestrale
400 euro (al posto di 460 euro)

FORMULA FULL
1 lezione a settimana





Vantaggi

In virtù della collaborazione, i runners VTR potranno beneficiare di alcuni vantaggi offerti da HIIT CLUB

Pacchetto 10 ingressi
130 euro (al posto di 140 euro)

*FORMULA INGRESSI
consumabile in 3 mesi*



Verona Trail Runners

