

# CROSS CARDIO

CROSS CARDIO CULTURE

[www.crosscardio.com](http://www.crosscardio.com)

# CROSS CARDIO CULTURE



**PRESENTI IN:**

Italia, Brasile, Svizzera, Belgio Scozia, Inghilterra,  
Irlanda, Spagna, Germania, USA, Polonia

**DAL 2015** ad oggi..

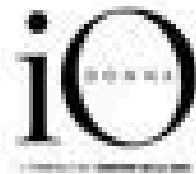
**+ 2.035**  
**TRAINER** formati

Presente in tutti gli eventi  
di maggiore rilevanza del  
**fitness EUROPEO**

In partnership con  
**FIT ACTIVE ITALIA**



# VISTO SU





# PERCORSO FORMATIVO

Cross Cardio è **un nuovo metodo** di allenamento che unisce il fitness alle nuove tendenze-modalità di allenamento.

**È semplice, efficace ed applicabile in tutte le palestre!**

Diventa **una guida e un motivatore** per i tuoi clienti. Personalizza la seduta di allenamento.

Nessuna pre-coreografia, usa la musica che piace a te e ai tuoi clienti!  
Un metodo di allenamento unico, stimolante e divertente.  
**I risultati sono misurabili!**

# Perchè scegliere CROSS CARDIO?

**ADATTABILE** metodo di allenamento che si adatta a qualsiasi tipo di persona

**ACCESSIBILE** a qualsiasi livello atletico

**SEMPLICE** lavora in maniera efficace ed immediata per il miglioramento globale del cliente.

**INDIVIDUALE** rispetta l'individualità di ogni persona per il miglioramento fisiologico della condizione fisica.





Allenamento HIIT functional che si basa sul condizionamento cardiovascolare



Allenamento a corpo libero e con attrezzi



Semplice, efficace ed adatto a tutti



# L'ALLENAMENTO CROSS CARDIO



## FASE 1

### CARDIO

Riscaldamento ed innalzamento della frequenza cardiaca. Divertente aggregante e altamente motivante.

## FASE 2

### TECNICA

Consapevolezza del lavoro programmato. Didattica, tecnica e propedeutica per gli esercizi dell'allenamento.

## FASE 3

### WOD

Workout of the day Adattabile a tutti. Varie tipologie di allenamento, esercizi e intensità.

# VANTAGGI PER IL CLUB

*E' accessibile a tutti, date le sue fondamentale caratteristiche di adattabilità al soggetto che lo pratica.*

*Crea Cross Selling di small group training, personal training.*

*Migliora la percezione di qualità del servizio erogato, innalzando il valore del Club.  
Incrementa la presenza del pubblico maschile nelle lezioni di Fitness Musicale dato che è di semplice approccio e comprende esercizi di weightlifting.*

*Si annulla "l'effetto noia" riducendo quindi la percentuale di abbandono: lezioni sempre diverse e sfidanti*

*Ottimizza la gestione logistica spazio - temporale dei soci in funzione dell'allenamento*

*Accessibile a tutti.*

*Non è una lezione, è un esperienza di allenamento.*

# VANTAGGI PER I SOCI

*La sua estrema semplicità e adattabilità alle caratteristiche dell'atleta che lo pratica, rende questo metodo accessibile a tutti, anche se con diversi gradi di intensità.*

*Date le peculiarità di ogni allenamento, si dimezzano i tempi di raggiungimento degli obiettivi, sia in termini di dimagrimento che di aumento o definizione della massa muscolare.*

*La struttura in tre fasi della lezione riduce i rischi di lesioni o di danni fisici.*

*Aumentano l'autostima e la consapevolezza delle proprie capacità.*

*La varietà degli allenamenti esclude totalmente "l'effetto noia".*



# Scopri l'energia di Cross Cardio®

**COS'È CROSS CARDIO? >**

**DIMOSTRAZIONE >**

**TESTIMONIANZA  
DI SUCCESSO: ORIANA >**

**TESTIMONIANZA  
DI SUCCESSO: MARIKA >**

**TESTIMONIANZA  
DI SUCCESSO: GIOVANNI >**

# CROSS CARDIO CULTURE

[www.crosscardio.com](http://www.crosscardio.com)



[@crosscardio](https://www.instagram.com/crosscardio)



[clicca sull'icona e  
scrivici su WhatsApp](#)



[@crosscardio](https://www.facebook.com/crosscardio)