

上海

名称: 2021 高合斯巴达勇士赛 3 周成人训练营

NAME: Spartan **3**-weeks Adult Training Camp

教练: SGX 认证教练 **Fenly** 金磊

Coach: SGX coach **Fenly**

开课日期

Date:2021.4.24-2021.5.12

三周训练营课程安排 - 释动健身Stone Motion (金磊Fenly)

计划周期	周六	周三
第一周/上课时间	2021/4/24 14:00-16:00	2021/4/28 19:00-21:00
课程内容	巨石技巧练习	攀爬绳技巧练习
第二周/上课时间	2021/5/1 14:00-16:00	2021/5/5 19:00-21:00
课程内容	人猿泰山技巧练习	攀爬吊环技巧练习
第三周/上课时间	2021/5/8 14:00-16:00	2021/5/12 19:00-21:00
课程内容	生命之绳技巧练习	美杜莎过关技巧练习

课程内容: 6次斯巴达障碍解锁及综合体能训练

Course content: 6 Spartan obstacle trainings and physical trainings

报名费用: **2136** 元/人

Registration fee: 2136 RMB/person

名额限制: **14** 人/每节, 最少开班人数: **4** 人

Limited spots: **14** / session Minimum capacity: **4**

课程地点: 上海释动运动健身馆 STONE MOTION

Venue: 上海市浦东区东明路 2000 号 208

Room 208, 2000 Dongming Road, Pudong New District, Shanghai

