



**10XATHLETICS**



## LA NOSTRA FILOSOFIA

In Italia ci si allena all'italiana.

In **10XATHLETICS** ci si allena all'americana, nel cuore di Milano.

Amiamo credere che ogni individuo abbia il potenziale di vivere come un atleta, e siamo convinti che per raggiungerlo servano disciplina, lavoro, determinazione ed umiltà.

In **10XATHLETICS** troverai il modo di esprimere questo potenziale grazie a strumenti ed allenamenti tipici del mondo professionistico sportivo, ma soprattutto, grazie ad un team costruito sul vero gioco di squadra, sul desiderio di porsi come costante esempio positivo e sull'impegno ad imparare ogni singolo giorno.

Amiamo inoltre credere che migliorare è sempre possibile, indipendentemente da chi sei o da quello che fai nella vita di tutti i giorni. Per questo abbiamo costruito un centro atletico basato sui college americani e sul mondo dello sport performance, per far sì che tutto e tutti siano pronti ad aiutarti nel viaggio verso i tuoi obiettivi più ambiziosi.

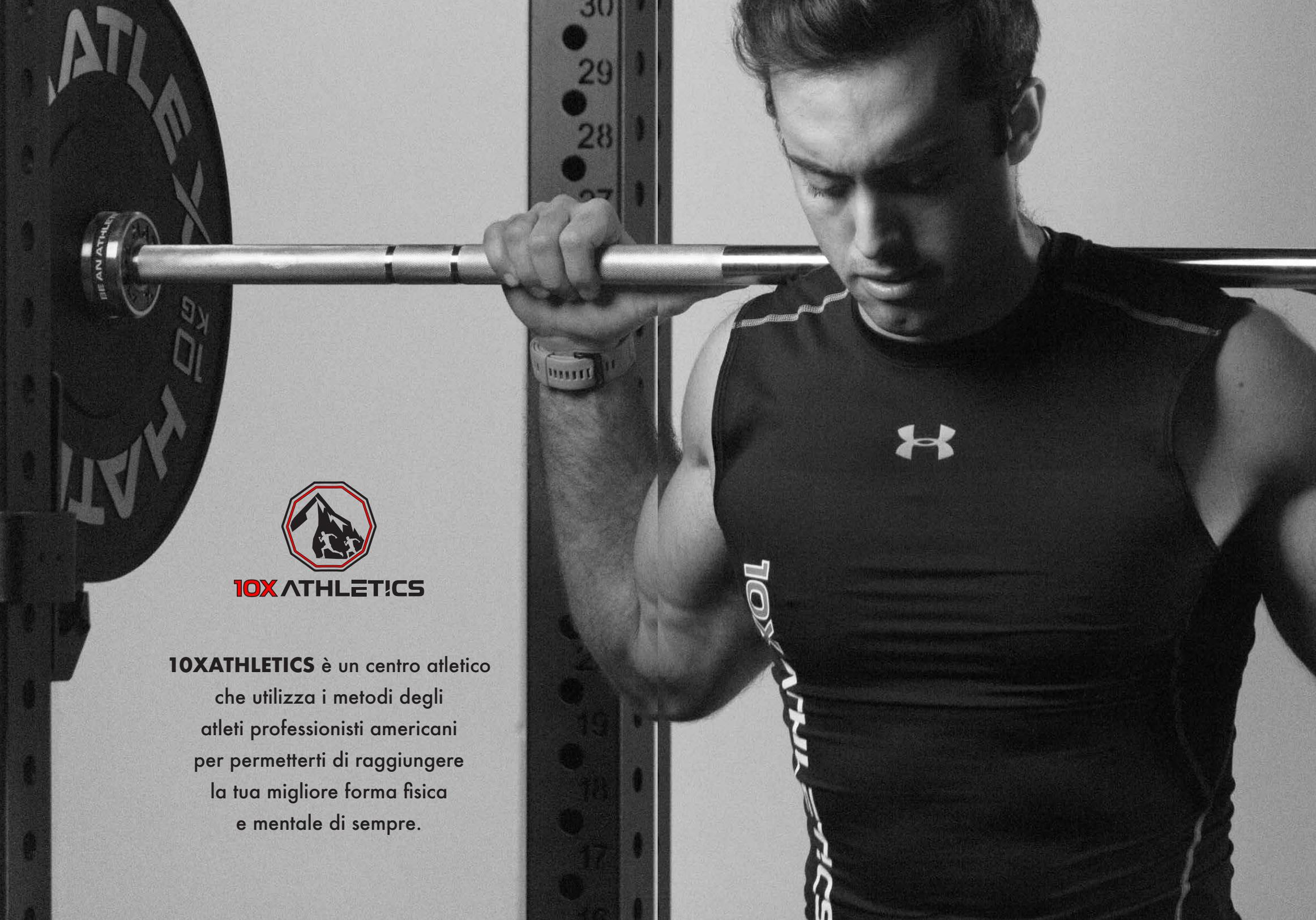


**BENVENUTO IN 10XATHLETICS!**



**TOXATHLETICS**

**TOXATHLETICS** è un centro atletico  
che utilizza i metodi degli  
atleti professionisti americani  
per permetterti di raggiungere  
la tua migliore forma fisica  
e mentale di sempre.



## DENTRO 10XATHLETICS

Il centro atletico si compone di sei aree principali, ognuna delle quali pensata e costruita per farti vivere lo stile di vita degli atleti d'élite americani.

### SALA JORDAN

Con più di 240 metri quadrati totali, la sala Jordan è lo spazio dedicato alla preparazione atletica ed al fitness funzionale. L'area è caratterizzata da 120 metri quadri di sola pavimentazione in erba sintetica, attrezzatura cardiovascolare e power rack, ovvero postazioni di lavoro individuali che garantiscono workout completi e distanziati.

### SALA FEDERER

La sala Federer è lo spazio perfetto per workout funzionali e tecnologici, avendo a disposizione sistemi sport-tech che arricchiscono l'esperienza di allenamento grazie a sensori, fotocellule e cardio-frequenzimetri.

Questa sala è utilizzata anche per le masterclass proposte dal centro atletico: seminari, webinar, workshop immersi in un contesto di sport e performance a 360°.

### SALA PELLEGRINI

La sala Pellegrini è prevalentemente dedicata alle attività di gruppo a bassa intensità, tra cui stretching, Pilates, rieducazione posturale e core training. Lo spazio è arricchito di attrezzature funzionali quali elastici, pedane propriocettive e gym ball, tutti elementi a disposizione degli atleti che lavorano sia individualmente sia in gruppo.

### SALA BOLT

La lunga sala Bolt rappresenta l'area perfetta per qualsiasi tipo di attività dinamica e ad alta intensità come sprint, salti ed esercizi con le slitte. Caratteristica unica di questo spazio sono le due tipologie di pavimentazione: erba sintetica da un lato, e tartan dall'altro. Quest'ultimo, assieme alla lunghezza della stessa stanza, dà luogo ad una vera e propria mini-corsia di pista d'atletica interna!

### AREA LOUNGE

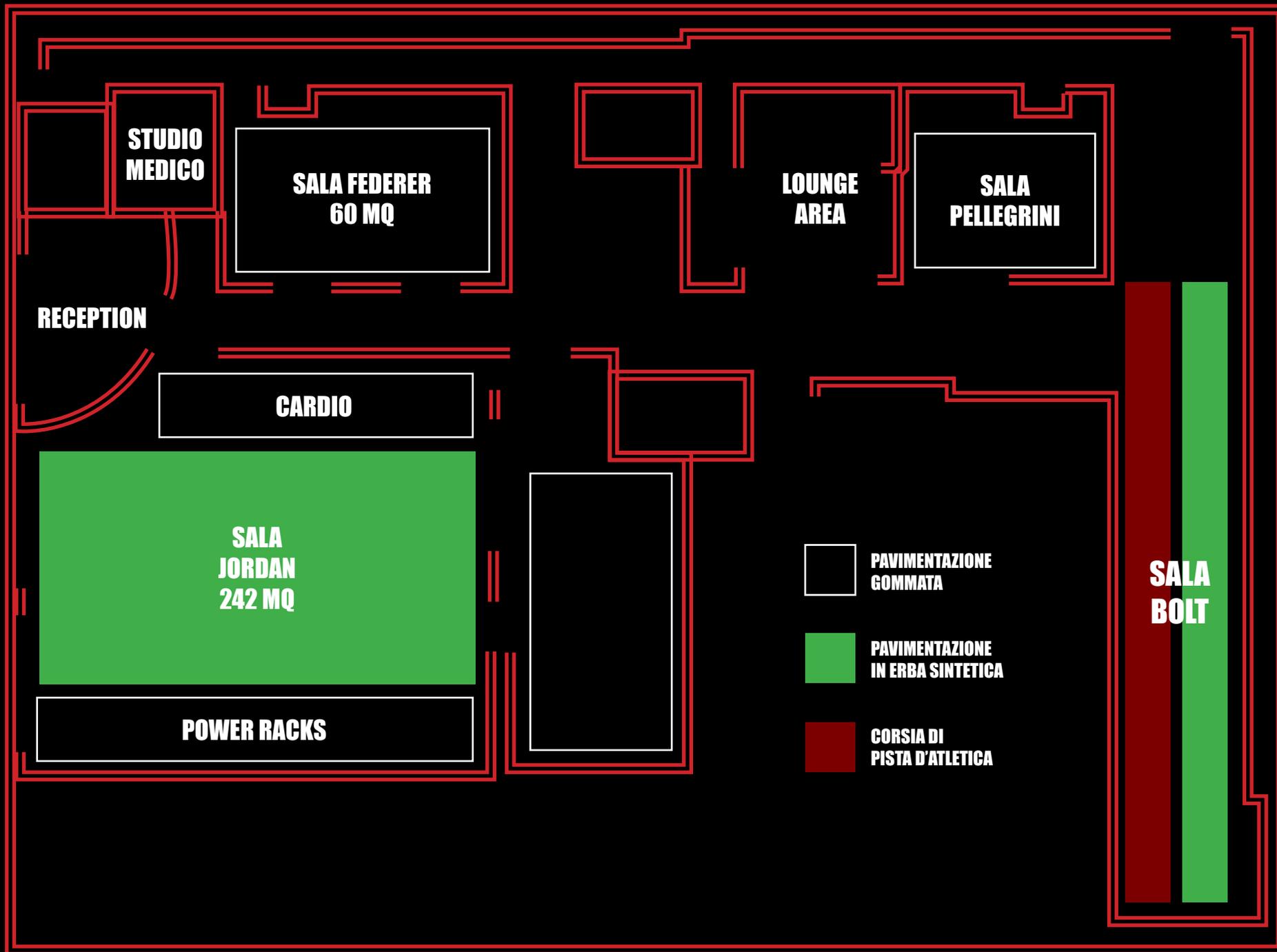
Oltre ad essere uno spazio in cui poter consumare cibi e bevande, l'area è il punto di ritrovo per la community **10XATHLETICS** prima o dopo un allenamento, ma anche durante la giornata per uno smart-working diverso dal solito!

### STUDIO MEDICO

All'interno di **10XATHLETICS** si trova anche uno studio adibito alle visite specialistiche del nostro fisioterapista, osteopata, nutrizionista, massoterapista e mental coach. Questi professionisti sono pronti ad aiutarti a muoverti in sicurezza, recuperare da un infortunio, eccellere ad alti livelli sportivi o semplicemente eliminare piccoli ma fastidiosi dolori quotidiani.



# 10X ATHLETICS





**concept 2**

## I NOSTRI CORSI DI GRUPPO

	STRENGTH & CONDITIONING	POSTURAL & FUNCTIONAL	SPORT PERFORMANCE	PILATES
OBIETTIVO DEL CORSO	Aumentare e migliorare la condizione fisica globale	Aumentare la qualità dei movimenti quotidiani attraverso una postura corretta ed eliminando i piccoli ma fastidiosi dolori fisici	Massimizzare le capacità atletiche per essere i migliori atleti possibili	Aumentare la stabilità, forza e tonicità del core e migliorare il controllo dell'equilibrio per ottenere una postura corretta ed una maggiore flessibilità ed estensione dei movimenti
A CHI È RIVOLTO	A chi è già ben attivo fisicamente e ama allenamenti ad intensità variabile, cercando di ottenere e mantenere un'ottima forma fisica e mentale	A chi è poco attivo fisicamente ed ama allenamenti a bassa intensità per raggiungere o mantenere uno stile di vita salutare	A chi pratica sport a livello agonistico o amatoriale o chiunque voglia allenamenti molto intensi e sportivi	A tutti, soprattutto a chi vuole eliminare dolori o problemi nella postura
ESERCIZI TIPICI	Giochi di agilità, lancio di palle mediche, sprint sulle air bike e varianti con la battle rope	Squat, affondo, pushup, mobilità articolare, stabilità del core	Corsa con paracadute, spinta di slitte, agilità, reattività, salti sui box, lancio di palle mediche	Esercizi parte del protocollo Pilates, plank, dead bug, bird dog, giochi di equilibrio monopodalici

# TOX ATHLETICS

## IL NOSTRO IMPEGNO PER IL SOCIALE



**10XATHLETICS** sostiene **ADMO**, Associazione Donatori Midollo Osseo, nella ricerca di donatori compatibili per tutti i pazienti in attesa di trapianto di cellule staminali emopoietiche.

Per alcune malattie ematologiche (alcune forme di leucemia, talassemie, mielodisplasie, altre malattie rare) non esiste una cura farmacologica. L'unica speranza di poter sconfiggere la malattia è il trapianto di midollo osseo che consiste appunto nella trasfusione di cellule staminali emopoietiche.

**10XATHLETICS** devolgerà pertanto ad **ADMO €25** per ogni abbonamento Élite venduto, oltre ad essere attivi promotori della loro missione all'interno del centro atletico.

ASSIEME, ATTRAVERSO PICCOLI GESTI,  
POSSIAMO FARE UNA GRANDE DIFFERENZA!

## LE NOSTRE MASTERCLASS

Sei curioso di conoscere i trucchi e segreti dei professionisti parte del team **10XATHLETICS**? Oppure vuoi semplicemente sapere di più sul mondo del fitness, wellness, nutrizione, sport e leadership? I nostri professionisti metteranno a disposizione le loro conoscenze durante le masterclass, gli eventi singoli o parte di un percorso di più tappe in cui si tratteranno diversi temi ed in più formati, spesso unendo il mondo teorico a quello pratico. Dalla nutrizione in ambito sportivo ai pratici consigli per uno stile di vita più salutare, dal come eliminare piccoli ma fastidiosi dolori quotidiani agli aspetti tecnici di un allenamento personalizzato, sono davvero infiniti gli argomenti pronti a renderti un atleta migliore a 360°!

## L'OFFERTA PER IL MONDO CORPORATE

**10XATHLETICS** offre soluzioni anche per il mondo delle aziende, tra cui l'utilizzo dei nostri spazi per canvas aziendali, allenamenti privati e focalizzati sul team-building e sviluppo della leadership, sfide intra e infra-aziendali e convenzioni per i dipendenti.

Contattaci all'indirizzo **info@tenxathletics.com** per una soluzione su misura!



**TENXATHLETICS**

Orari di apertura:

Lunedì - Venerdì: 5:30 / 21:00

Sabato: 8:00 / 19:00

Domenica: 8:00 / 14:00

Via Boscovich 14, Milano

Tel: 329 7873678

Mail: [info@tenxathletics.com](mailto:info@tenxathletics.com)

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



## TECHNICAL PARTNERS

**HATLEX**



UNDER ARMOUR



**sportclubby**

lo sport in una sola app