

BARBARIANS WARRIORS GYM APRE SULLA CASSIA: LA NUOVA SCUOLA DI FITNESS E WELLNESS FIRMATA MANUEL SCHOLLMEIER

Publicato il 8 Settembre 2025 di costantino sacchetto



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Aprire sulla Cassia 1777 a Roma (zona La Storta) la Barbarians Warriors Gym, la scuola di fitness e benessere del pluripremiato atleta di Roma Nord, Manuel Schollmeier.

Chi è Manuel Schollmeier

Co-fondatore e head coach dei Barbari Roma Nord, squadra di football americano con la quale ha vinto 4 Italian Bowl e 1 Ninebowl. Ideatore del Warriors Cross, disciplina multidisciplinare pensata per veri guerrieri, ed esperto di functional training. Selezionato dalla Regione Lazio nel 2023 tra i 4 atleti di spicco del territorio.

Cosa offre la nuova palestra

"Una futura fucina di atleti e di sport serio. Se sei stanco di investire tempo e denaro nel modo sbagliato per il tuo corpo, la Barbarians Warriors Gym ti aspetta con i suoi programmi: sarai seguito dal più grande specialista nel settore. Pochi fronzoli, molti fatti e... risultati VERI!"

Allenamenti concreti, ad alta intensità, per tutti i livelli: dai bambini agli atleti professionisti.

I corsi disponibili

MMT Strong Gag – Lady Fitness Barbarians Warriors Program (Cardio, HIIT, Power Explosive, Stability, Boxe, Wrestling, Endurance aerobico e anaerobico – High Intensity Workouts) Fight and Boxe Warriors Kids (+ Mom Fit.) (8/10 anni) Navy Seals Workouts (circuiti freebody con e senza carico, allenamento corpi speciali, potenza, dinamica, stabilità, endurance) The Rock Work (Bulgarian Bag e kettlebell – endurance no stop) Suples Training System (metodo olimpico per la preparazione fitness e funzionale alla lotta maschile e femminile) Bulgarian Bag Special Warriors Baby (+ Mom Fit.) (5/7 anni) Combat Circuits (sabato)

Orari settimanali dettagliati disponibili direttamente in palestra e sul materiale informativo ufficiale.

Informazioni utili

Indirizzo: Via Cassia 1777, Roma (zona La Storta) Telefono: 338 711 7412 Instagram:
[@barbarianswarriorgym](https://www.instagram.com/barbarianswarriorgym)



HMT Strong Gag Lady Fitness	Lunedì 10.00 - 16.30 Martedì 10.00 - 17.30 Venerdì 10.00
Barbarians Warriors Program Cardio - Aik - Power Explosive - Stability - Box - Wrestling - Endurance aerobica, anaerobica Workouts High intensity	"ELEVATO PRINCIPIO METABOLICO PER BRUCIARE GRASSI" Lunedì 11.30 - 13.30 - 20.00 Venerdì 11.30 - 13.30 - 20.00
Fight and Box "ELEVATO PRINCIPIO METABOLICO PER BRUCIARE GRASSI"	Lunedì 12.30 - 18.45 Venerdì 12.30 - 18.45
Warriors Kids (+ Mom Fit.) 2/70 anni	Lunedì 17.30 Venerdì 17.30
Navy Seals Workouts Circuiti freebody con e senza conca, allenamento corpo speciali, potenza, dinamica, stabilità, endurance	Mercoledì 11.30 - 12.30 13.30 - 19.00 "ELEVATO PRINCIPIO METABOLICO PER BRUCIARE GRASSI"
The Rock Work Bulgarian Bag and kettlebell No Stop Workout Endurance metabolic High Level	Martedì Soft 10.00 - 13.30 Hard 10.00 - 13.30 Giovedì Soft 10.00 - 13.30 Hard 10.00 - 13.30 "ELEVATO PRINCIPIO METABOLICO PER BRUCIARE GRASSI"
Suplex Training System Miglior metodo Olimpico per la preparazione fitness e funzionale alla lotta maschile e femminile	Martedì 11.30 - 12.30 Giovedì 11.30 - 12.30
Bulgarian Bag Special	Martedì 16.30 Giovedì 16.30
Warriors Baby (+ Mom Fit.) 3/7 anni	Martedì 17.30 Giovedì 17.30
Combat Circuits	Martedì 18.45 Giovedì 18.45
SABATO	11.00 Suplex 12.00 - 13.00 Training System and Bulgarian Bag

