



CORSI FITNESS 2Fit Bolzano



Programma valido da martedì 7 gennaio a sabato 14 giugno

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	UPPER BODY/ABS 13:15-14:00 Claudia				PILATES 09:30-10:30 Grazia
CYCLING 12:45-13:45 sala piccola - Andrea		CYCLING 12:45-13:45 sala piccola - Andrea			
CROSS TRAINING 17:15-18:00 area funzionale - Bryan		CROSS TRAINING 17:15-18:00 area funzionale - Bryan			
TOTAL BODY 17:30-18:15 Claudia	POWER HIIT 17:30-18:20 sala piccola - Eliana	PILATES 17:30-18:15 Grazia	FIT-BOXE 17:30-18:15 Luana	POSTURAL TRAINING 17:00-17:50 sala piccola - Matteo	
CROSS TRAINING 18:15-19:00 area funzionale - Bryan	KICKBOXING BASIC TECHNIQUE 17:30-18:25 Luana	CROSS TRAINING 18:15-19:00 area funzionale - Bryan	LIGHT-TONE 17:30-18:20 sala piccola - Eliana	STRONG JUMP 18:00-18:45 Claudia	
AEROBICA&WORKOUT 18:20-19:05 Claudia	FIT-BOXE 18:30-19:15 Luana	GAG 18:20-19:10 Claudia	POWER PUMP 18:20-19:05 Paola		
CYCLING 18:30-19:20 sala piccola - Andrea					
TRX 19:15-20:00 Bryan					

Prenotazione obbligatoria tramite App *PrenotaSemplice* - Con meno di 5 partecipanti il corso non è garantito