CORSI FITNESS 2Fit Bolzano

Programma valido da lunedì 14 settembre a mercoledi 23 dicembre

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	YOGA 10:00-11:00 Isadora				**PILATES** 09:30-10:30 Grazia
		YOGA 12:45-13:45 Isadora			
CYCLING 12:45-13:45 sala piccola - Andrea		**CYCLING** 12:45-13:45 sala piccola - Andrea			
TOTAL BODY 17:30-18:15 Claudia	**POWER HIIT** 17:30-18:20 Eliana	**PILATES** 17:30-18:15 Grazia	**DYNAMIX** 17:30-18:20 Eliana	**POSTURAL TRAINING** 17:30-18:20 sala piccola - Matteo	
CROSS TRAINING 18:00-19:00 area funzionale - Ulysse	**YOGA** 18:30-19:20 Isadora	**CROSS TRAINING** 18:00-19:00 area funzionale - Ulysse	**POWER PUMP** 18:30-19:15 Paola	**CROSS TRAINING** 18:00-19:00 area funzionale - Ulysse	
CARDIO DANCE 18:20-19:05 Claudia	**FIT-TONE** 18:30-19:20 sala piccola - Francesco	**GAG** 18:20-19:10 Claudia			
CYCLING 18:30-19:20 sala piccola - Andrea					
RINASCITA POSTURALE 19:10-20:00 Francesco	**THE RING** 19:30-21:00 Mazar				

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