



CORSI FITNESS 2Fit Bolzano



programma valido dal 10/09/2018 al 14/06/2019

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
MATTINA						PILATES 09:30-10:30 sala grande
						KICK BOXING 11:00-12:30 sala grande
PRANZO	X-SUSPENSION 12:45-13:30 sala grande	PILATES 12:30-13:30 sala grande	GAG 12:40-13:30 sala grande	X-SUSPENSION 12:30-13:15 sala grande		
	* INDOOR CYCLING 12:45-13:45 sala piccola		* INDOOR CYCLING 12:45-13:45 sala piccola	* INDOOR CYCLING 12:45-13:45 sala piccola		
POMERIGGIO/SERA	GAG 17:30-18:15 sala grande	TOTAL BODY 17:30-18:15 sala grande	WELLNESS BACK 17:30-18:15 sala grande	PILATES 17:15-18:00 sala grande	FIT&BOXE 17:30-18:25 sala grande	
	REBOUND 18:20-18:50 sala grande	FIT&BOXE 18:20-19:10 sala grande	REBOUND 18:20-18:50 sala grande	CROSS TRAINING 17:45-18:30	FUNCTIONAL 17:45-18:30	
	FUNCTIONAL 18:30-19:15	CROSS TRAINING 18:30-19:15	FUNCTIONAL 18:30-19:15	POWER PUMP 18:30-19:15 sala grande	FIT STEP 18:30-19:20 sala grande	
	* INDOOR CYCLING 18:30-19:30 sala piccola	* TRAKKING 18:45-20:10 sala piccola	* INDOOR CYCLING 18:30-19:30 sala piccola	* TRAKKING 19:30-21:00 sala piccola		
	YOGA 18:55-19:40 sala grande		KICK BOXING 19:15-20:45 sala grande			
	KICK BOXING 19:45-21:15 sala grande					



0471 508750

I corsi con la stellina * non sono compresi nell'abbonamento ForYou
Verifica sull'App *PrenotaSemplice* le date di inizio e di fine dei corsi con la stellina *



2Fit Bolzano/Bozen

bolzano@2fitsrl.it

Prenotazione obbligatoria tramite App *PrenotaSemplice*

Con meno di 5 partecipanti il corso non è garantito

www.2fitsrl.it

X-SUSPENSION	L'esercizio a corpo libero in sospensione sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo. Richiede l'impiego del TRX Suspension Trainer, uno strumento che sfrutta la gravità e il peso del corpo dell'utilizzatore per l'esecuzione di centinaia di esercizi.	KICK BOXING	La Kickboxing combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali, ai colpi di pugno propri del pugilato. L'obiettivo della Kickboxing è un intenso training cardiovascolare ed il conseguente miglioramento della resistenza e del tono muscolare. Gli allenamenti mirano al modellamento ed alla tonicità.
INDOOR CYCLING	A ritmo di musica si pedala simulando un percorso con pianure e salite. L'impegno fisico è modulabile in funzione del proprio allenamento ed obiettivi. Modella gambe e glutei, migliora le capacità aerobiche ed il sistema cardiovascolare.	TOTAL BODY	È un corso mirato ad allenare la muscolatura di tutto il corpo. Consente di migliorare il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe. Punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la forza, la resistenza, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la postura.
GAG	Acronimo di Gambe, Addome e Glutei, questa attività ha come obiettivo quello di snellire, tonificare, rimodellare queste tre fasce muscolari. Migliora la resistenza di tutto il corpo e serve a definire i "punti critici" che verranno anche rinforzati e tonificati.	FIT&BOXE	È un'attività di tipo aerobico che sfrutta le tecniche della boxe a ritmo di musica piuttosto sostenuto. I colpi vengono scaricati sul sacco da Fit&Boxe. Gli obiettivi di questo divertente e coinvolgente allenamento sono: il miglioramento del sistema cardiorespiratorio, fornire le basi per la difesa personale ed aiutare nello scarico della tensione.
PILATES	Pilates è una ginnastica posturale per tutte le età con sequenze dinamiche e sempre diverse per tonificare il corpo, riequilibrare la postura, migliorare la mobilità articolare, la resistenza muscolare, l'equilibrio e l'elasticità. Il Pilates mira ad allenare tutto il corpo, tuttavia il lavoro specifico che svolge sulla parte centrale del corpo, ossia sulle regioni addominale, dorsale e lombare, rendono questo metodo adatto in particolare a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.	YOGA	Yoga significa unione e si riferisce alla connessione tra corpo, mente e spirito. Se praticato regolarmente, lo yoga ti mantiene in salute, può far scomparire problemi e dolori, previene l'insorgenza di malattie e altri problemi legati allo squilibrio corporeo, dona una maggiore chiarezza mentale, bilancia le emozioni e molto altro ancora.
REBOUND	Con 30 minuti di Rebound® - tappeto elastico - consumi le stesse calorie che in 60' di corsa ma senza i traumi tipici di questo sport. Indicato per chi vuole raggiungere una buona condizione cardiotonica, per chi vuole rinforzare i muscoli addominali e lombari e soprattutto gli arti inferiori.	POWER PUMP	Training "full-body" che con l'aiuto di manubri, bilanciere e step permette l'allenamento di tutti i gruppi muscolari. È una attività ottima per il potenziamento muscolare generale.
FUNCTIONAL	Piccoli gruppi (max 15) guidati da un Master Trainer eseguono esercizi funzionali mirati all'aumento della forza e della resistenza.	CROSS TRAINING	L'ultima frontiera del fitness: piccoli gruppi (max 8) di atleti ben allenati guidati da un Master Trainer eseguono esercizi funzionali e di cross training mirati all'aumento della forza e della resistenza.
FIT STEP	È una ginnastica aerobica con coreografie che aiuta a bruciare calorie e regolare il peso corporeo. Lo step è un allenamento che aiuta il sistema cardiovascolare e migliora la deambulazione, l'equilibrio e l'armonia dei movimenti. Dal momento che l'allenamento è divertente e piacevole può aiutare a diminuire lo stress.	TRAKKING	Lezione da 90 minuti costituita da 60' di indoor cycling e 30' di tonificazione della parte alta del corpo.
WELLNES BACK	La ginnastica posturale ideale per risolvere i problemi di mal di schiena in modo rapido ed efficace.		