



# CORSI FITNESS 2Fit Bolzano



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

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
MATTINA						<b>PILATES</b> 09:30-10:30 sala grande
						<b>KICK BOXING</b> 11:00-12:30 sala grande
PRANZO	<b>X-SUSPENSION</b> 12:45-13:30 sala grande	<b>PILATES</b> 12:30-13:30 sala grande	<b>GAG</b> 12:45-13:30 sala grande	<b>X-SUSPENSION</b> 12:45-13:30 sala grande		
	* <b>INDOOR CYCLING</b> 12:45-13:45 sala piccola		* <b>INDOOR CYCLING</b> 12:45-13:45 sala piccola	* <b>INDOOR CYCLING</b> 12:45-13:45 sala piccola		
POMERIGGIO/SERA	<b>GAG</b> 17:30-18:15 sala grande	<b>TOTAL BODY</b> 17:30-18:15 sala grande	<b>WELLNESS BACK</b> 17:30-18:15 sala grande	<b>PILATES</b> 17:30-18:15 sala grande	<b>FIT&amp;BOXE</b> 17:30-18:25 sala grande	
	<b>REBOUND</b> 18:20-18:50 sala grande	<b>FIT&amp;BOXE</b> 18:20-19:10 sala grande	<b>REBOUND</b> 18:20-18:50 sala grande	<b>CROSS TRAINING</b> 17:45-18:30	<b>FUNCTIONAL</b> 17:45-18:30	
	<b>FUNCTIONAL</b> 18:30-19:15	<b>CROSS TRAINING</b> 18:30-19:15	<b>FUNCTIONAL</b> 18:30-19:15	<b>POWER PUMP</b> 18:30-19:15 sala grande	<b>FIT STEP</b> 18:30-19:20 sala grande	
	* <b>INDOOR CYCLING</b> 18:30-19:30 sala piccola	* <b>TRAKKING</b> 18:45-20:10 sala piccola	* <b>INDOOR CYCLING</b> 18:30-19:30 sala piccola	* <b>TRAKKING</b> 19:30-21:00 sala piccola		
	<b>YOGA</b> 18:55-19:40 sala grande		<b>KICK BOXING</b> 19:15-20:45 sala grande			
	<b>KICK BOXING</b> 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](mailto:bolzano@2fitsrl.it)

Prenotazione obbligatoria tramite App *PrenotaSemplice*

Con meno di 5 partecipanti il corso non è garantito

[www.2fitsrl.it](http://www.2fitsrl.it)

<b>X-SUSPENSION</b>	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.	<b>KICK BOXING</b>	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.
<b>INDOOR CYCLING</b>	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.	<b>TOTAL BODY</b>	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.
<b>GAG</b>	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.	<b>FIT&amp;BOXE</b>	E' 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.
<b>PILATES</b>	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.	<b>YOGA</b>	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.
<b>REBOUND</b>	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.	<b>POWER PUMP</b>	Training "full-body" che con l'aiuto di manubri, bilanciere e step permette l'allenamento di tutti i gruppi muscolari. E' una attività ottima per il potenziamento muscolare generale.
<b>FUNCTIONAL</b>	Piccoli gruppi (max 15) guidati da un Master Trainer eseguono esercizi funzionali mirati all'aumento della forza e della resistenza.	<b>CROSS TRAINING</b>	L'ultima frontiera del fitness: piccoli gruppi (max 8) guidati da un Master Trainer eseguono esercizi di cross training e di crossfit mirati all'aumento della forza e della resistenza.
<b>FIT STEP</b>	E' 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.	<b>TRAKKING</b>	Lezione da 90 minuti costituita da 60' di indoor cycling e 30' di tonificazione della parte alta del corpo.
<b>WELLNES BACK</b>	La ginnastica posturale ideale per risolvere i problemi di mal di schiena in modo rapido ed efficace.		