

**descrizione:** corso completo che unisce due metodi: il Pump, un allenamento che va a incidere e lavorare principalmente sulle fasce muscolari di tipo lento o resistente con pompaggio di muscoli e il Cross, un sistema allenante che basandosi sull'intensità,

**giorni e orari ,sede:** Palestra Be Fit - Viale Milano, Lodi

**contatti:** 0371.1902675

**costi di partecipazione:** rivolgersi all'associazione o [visitare il sito](#)