

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE



## LUNEDÌ



ELEONORA H. 9.00/10.00



ELEONORA H. 10.00/11.00



ELEONORA H. 11.00/12.00



ELEONORA H. 13.00/14.00



ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00



ALESSIA H. 19.00/20.00



ALESSIA H. 20.00/21.00

## MARTEDÌ



FABRIZIO H. 8.30/9.30



TATIANA H. 9.30/10.30



TATIANA H. 10.30/11.30



FABRIZIO H. 17.00/18.00



ELEONORA H. 18.00/19.00



ELEONORA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/21.00

## MERCOLEDÌ



SARA H. 9.00/10.00



SARA H. 10.00/11.00



FABRIZIO H. 13.00/14.00



NOEMI H. 15.00/16.00



ELEONORA H. 18.00/18.30



ELEONORA H. 18.30/19.30



ELEONORA H. 19.30/20.30

## GIOVEDÌ



SARA H. 9.00/10.00



SARA H. 10.00/11.00



SARA H. 11.00/12.00



ELEONORA H. 17.00/18.00



ELEONORA H. 18.00/19.00



ELEONORA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/21.00

## VENERDÌ



FABRIZIO H. 9.00/10.00



FABRIZIO H. 10.00/11.00



NOEMI H. 13.00/14.00



ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00



ALESSIA H. 19.00/20.00



MAURO H. 20.00/21.30

## SABATO



TATIANA H. 9.00/10.00



TATIANA H. 10.00/11.00



TATIANA H. 11.00/12.00

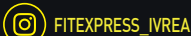
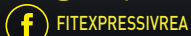
LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

**IVREA**

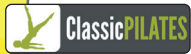
Corso Vercelli, 332  
345.941 9857  
ivrea@fitexpress.it



I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.



**BODY E MIND**



Pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



La ginnastica posturale, ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica molto dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



**FUNCTIONAL**



È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico e asciutto.



Allenamento formato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



La lezione combina l'energia del ballo Zumba con l'allenamento di forza. Questo corso è progettato per tonificare il corpo, bruciare calorie e costruire massa muscolare magra, tutto al ritmo di musica.



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie.



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



Lezione che insegna tecniche per affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza eguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

**CARDIO**

**MARTIAL ARTS**



## IVREA

Corso Vercelli, 332  
345.941 9857  
ivrea@fitexpress.it



FITEXPRESSIVREA



FITEXPRESS\_IVREA

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.



Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.

