

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

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

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



**ARCORE**

VIA MONTE ROSA, 65  
039.6015496  
arcore@fitexpress.it

FITEXPRESSARCORE

FITEXPRESS\_ARCORE

## LUNEDÌ

**TOTALBODY**  
JESSICA H. 9.00/9.45

**INTENSE BOOTY WORKOUT**  
JESSICA H. 9.45/10.30

**AB BLASTER**  
JESSICA H. 10.30/11.00

**ZUMBA fitness**  
JESSICA H. 11.00/12.00

**HIIT**  
LEONARDO H. 12.30/13.30

## MARTEDÌ

**POWERYOGA**  
MANUEL H. 9.00/10.00

**KUNDALINI**  
MANUEL H. 10.00/11.00

**MILITARY WORKOUT**  
MANUEL H. 11.00/12.00

## MERCOLEDÌ

**ginnastica dolce**  
JESSICA H. 9.00/9.45

**HIIT**  
JESSICA H. 9.45/10.30

**PILATES MATWORK**  
JESSICA H. 10.30/11.15

**FIT&DANCE**  
JESSICA H. 11.15/12.00

**GAD**  
LEONARDO H. 12.30/13.30

## GIOVEDÌ

**UPPER BODY WORKOUT**  
NATHALIE H. 9.00/9.30

**LOWER BODY WORKOUT**  
NATHALIE H. 9.30/10.00

**AB BLASTER**  
NATHALIE H. 10.00/10.30

**POSTURALE**  
NATHALIE H. 10.30/11.30

## VENERDÌ

**ginnastica dolce**  
FRANCESCO H. 9.00/10.00

**TONIFICAZIONE**  
FRANCESCO H. 10.00/11.00

**PILATES MATWORK**  
FRANCESCO H. 11.00/12.00

## SABATO

**ginnastica dolce**  
POSTURALE

JESSICA/NATHALIE/ H. 9.00/10.00

**ZUMBA fitness**  
**TOTALBODY**

JESSICA/NATHALIE/ H. 10.00/11.00

**CIRCUIT TRAINING**  
JESSICA/NATHALIE/ H. 11.00/12.00

\* ALTERNATE SETTIMANALMENTE

**LAVORA DURO  
SOGNA IN GRANDE  
NON ARRENDERTI MAI!**

**TOTALBODY**  
NICOLE H. 17.15/18.00

**GAD**  
NICOLE H. 18.00/18.45

**FIT&DANCE**  
NICOLE H. 18.45/19.30

**AB BLASTER**  
NICOLE H. 19.30/20.00

**FLEX**  
CRISTINA H. 17.00/18.00

**STRONG**  
CRISTINA H. 18.00/19.00

**Classic PILATES**  
CRISTINA H. 19.00/20.00

**KICK BOXING**  
MATTEO H. 20.00/21.00

**PILATES MATWORK**  
NICHOLAS H. 17.15/18.00

**INTENSE BOOTY WORKOUT**  
NICHOLAS H. 18.00/18.45

**HIIT**  
NICHOLAS H. 18.45/19.30

**AB BLASTER**  
NICHOLAS H. 19.30/20.00

**PILATES MATWORK**  
NATHALIE H. 17.30/18.30

**TOTALBODY**  
NATHALIE H. 18.30/19.15

**CIRCUIT TRAINING**  
NATHALIE H. 19.15/20.00

**KICK BOXING**  
MATTEO H. 20.00/21.00

**KUNDALINI**  
MANUEL H. 17.00/18.00

**MILITARY WORKOUT**  
MANUEL H. 18.00/19.00

**WORKOUT DESTRUCTION**  
MANUEL H. 19.00/20.00

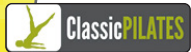
I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

\* SABATO → SI ALTERNANO LE GIORNATE DI CORSI SECONDO INDICAZIONI CHE VERRANNO DATE IN SEGUITO (ESEMPIO 1° SETTIMANA NATHALIE - 2° JESSICA E COSÌ VIA)

**BODY E MIND**



**POSTURALE**  
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.



**Classic PILATES**  
Il 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.



**ginnastica dolce**  
Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



**POWERYOGA**  
I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



**FLEX**  
Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



**PILATESMATWORK**  
Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



**KUNDALINI**  
I benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, aumento della concentrazione, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico

**CARDIO**



**ZUMBA**  
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.



**TOTALBODY**  
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.



**FIT&DANCE**  
Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.



**FUNCTIONAL**



**STRONG NATION**  
Allenamento ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness



**AB BLASTER**  
Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



**CIRCUIT TRAINING**  
Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.



**MILITARY WORKOUT**  
Punta sullo spirito di squadra e prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



**HIIT**  
HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



**FUNCTIONAL TRAINING**  
Allenamento funzionale caratterizzato 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.



**WORKOUT DESTRUCTION**  
Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche

**STONE**



**TONIFICAZIONE**  
Formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo.



**UPPER BODY WORKOUT**  
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



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



**LOWER BODY WORKOUT**  
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



**INTENSE BODY WORKOUT**  
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.

**MARTIAL ARTS**

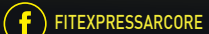


**KICK BOXING**  
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



**ARCORE**

VIA MONTE ROSA,65  
039.6015496  
arcore@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.