

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



JESSICA

H. 9.00/10.00



JESSICA

H. 10.00/11.00

MARTEDÌ



MANUEL

H. 9.00/10.00



MANUEL

H. 10.00/11.00

MERCOLEDÌ



JESSICA

H. 9.00/10.00



JESSICA

H. 10.00/11.00

GIOVEDÌ



NATHALIE

H. 9.30/10.30



NATHALIE

H. 10.30/11.30

VENERDÌ



FRANCESCO

H. 9.00/10.00



FRANCESCO

H. 10.00/11.00

SABATO



JESSICA/NATHALIE

H. 9.00/10.00



JESSICA/NATHALIE

H. 10.00/11.00

* ALTERNATE SETTIMANALMENTE

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



NICOLE

H. 18.00/19.00



NICOLE

H. 19.00/20.00



CRISTINA

H. 18.00/19.00



CRISTINA

H. 19.00/20.00



NICHOLAS

H. 18.00/19.00



NICHOLAS

H. 19.00/20.00



NICHOLAS/DANTE
NATHALIE

H. 18.00/19.00



NICHOLAS/DANTE
NATHALIE

H. 19.00/20.00



MANUEL

H. 18.00/19.00



MANUEL

H. 19.00/20.00



MATTEO

H. 20.00/21.00



MATTEO

H. 20.00/21.00

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.

* GIOVEDÌ E 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



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.

CARDIO

FUNCTIONAL



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.



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



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

TONE



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.

MARTIAL ARTS



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



FITEXPRESSARCORE



FITEXPRESS_ARCORE

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.