

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

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTI I CORSI**

**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 MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO



GRETA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 9.00/10.00



MARTINA H. 10.00/11.00



MARTINA H. 11.00/12.00



MARTINA H. 12.30/13.30



GRETA H. 12.30/13.30



MARTINA H. 12.30/13.30



GRETA H. 12.30/13.30



GRETA H. 12.30/13.30



STEFANO H. 15.00/16.00

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



GRETA H. 17.00/18.00



MARTINA H. 17.00/18.00



GRETA H. 17.00/18.00



GRETA H. 17.00/18.00



GRETA H. 16.30/17.30



MARTINA H. 18.00/19.00



GRETA H. 18.00/19.00



MARTINA H. 18.00/19.00



GRETA H. 18.00/19.00



GRETA H. 17.30/18.30



MONICA H. 19.00/20.00



GRETA H. 19.00/20.00



MONICA H. 19.00/20.00



GRETA H. 19.00/20.00



MONICA H. 18.30/19.30



STEFANO H. 20.00/21.00



LAURA H. 20.00/21.00



SIMONE H. 20.00/21.00



LAURA H. 20.00/21.00



SIMONE H. 19.30/20.30

**ACQUI TERME**

VIALE DEI MASTRI VETRAI, 10

344.3474547

acquiterme@fitexpress.it

FITEXPRESSACQUITERME

FITEXPRESS\_ACQUITERME

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**

**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.

**ClassicPILATES**

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.

**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.

**FUSION**

Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

**STONE**

**Fit Moving**

Nuovo metodo di allenamento per tonificare, rassodare e dimagrire a ritmo di musica.

**7 POWER PUMP**

È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

**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.

**MBA MARTIAL BOXE ARTS**

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



**CARDIO**

**funZIONALE**

Ideale per tonificare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.

**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.

**G A D**

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

**SPINNING**

Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica

**FUNCTIONAL**

**FUNCTIONAL TRAINING**

L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99,9% a corpo libero.

**CROSS EXPRESS**

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.

**JOLLY session**

Un corso diverso ogni settimana.

**MILITARY WORKOUT**

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, asciutto e scattante.

**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 di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



**ACQUI TERME**  
VIALE DEI MASTRI VETRAI, 10  
344.3474547  
acquiterme@fitexpress.it

FITEXPRESSACQUITERME

FITEXPRESS\_ACQUITERME

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.