

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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
TOTALBODY JESSICA H. 9.00/10.00	POWERYOGA MANUEL H. 9.00/10.00	ginnastica dolce JESSICA H. 9.00/10.00	UPPER BODY WORKOUT NATHALIE H. 9.00/9.30	ginnastica dolce FRANCESCO H. 9.00/10.00	POSTURALE NATHALIE/JESSICA H. 9.00/10.00	MBA PINO* H. 10.00/11.00
ZUMBA fitness JESSICA H. 10.00/11.00	KUNDALINI MANUEL H. 10.00/11.00	FIT&DANCE JESSICA H. 10.00/11.00	LOWER BODY WORKOUT NATHALIE H. 9.30/10.00	TONIFICAZIONE FRANCESCO H. 10.00/11.00	TOTALBODY NATHALIE/JESSICA H. 10.00/11.00	* IL CORSO SI TERRÀ 1 VOLTA AL MESE
AB BLASTER JESSICA H. 11.00/11.30	MILITARY WORKOUT MANUEL H. 11.00/12.00	PILATES MATWORK JESSICA H. 11.00/11.30	AB BLASTER NATHALIE H. 10.00/10.30	PILATES MATWORK FRANCESCO H. 11.00/12.00	ZUMBA NATHALIE/JESSICA H. 10.00/11.00	
INTENSE BOOTY Workout JESSICA H. 11.30/12.00		HIIT JESSICA H. 11.30/12.00	POSTURALE NATHALIE H. 10.30/11.30		CIRCUIT TRAINING NATHALIE/JESSICA H. 11.00/12.00	

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

TOTALBODY NICOLE H. 17.15/18.00	FLEX CRISTINA H. 17.00/18.00	PILATES MATWORK NICHOLAS H. 17.15/18.00	PILATES MATWORK NATHALIE H. 17.30/18.15	KUNDALINI MANUEL H. 17.00/18.00
GAD NICOLE H. 18.00/18.45	STRONG NATION CRISTINA H. 18.00/19.00	INTENSE BOOTY Workout NICHOLAS H. 18.00/18.45	FUNCTIONAL TRAINING NATHALIE H. 18.15/19.00	MILITARY WORKOUT MANUEL H. 18.00/18.45
FIT&DANCE NICOLE H. 18.45/19.30	Classic PILATES CRISTINA H. 19.00/20.00	HIIT NICHOLAS H. 18.45/19.30	MBA NATHALIE H. 19.00/20.00	TOTALBODY LORENZO H. 18.45/19.30
AB BLASTER NICOLE H. 19.30/20.00	KICK BOXING MATTEO H. 20.00/21.00	AB BLASTER NICHOLAS H. 19.30/20.00	KICK BOXING MATTEO H. 20.00/21.00	AB BLASTER LORENZO H. 19.30/20.00

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.

TONE



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.



GAMBE

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 BOOTY 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.



MBA

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

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.