

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



TORINO BALDISSERA

CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S.

340.174.7551

torino.baldissera@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOBALDISSERA

FITEXPRESS_TORINOBALDISSERA

LUNEDÌ

ClassicPILATES
BRAYAN H. 9.30/10.30

TOTALBODY
KEVIN H. 13.00/14.00

POSTURALE
MONICA H. 16.00/17.00

ZUMBA fitness
CHAVEZ H. 17.00/18.00

LES MILLS BODYPUMP
CHAVEZ H. 18.00/19.00

G A D
MONICA H. 19.00/20.00

FITBOXE
ELEONORA H. 20.00/21.00

MARTEDÌ

hatha YOGA
DEBORAH H. 9.30/10.30

EASY TONE
VERDIANA H. 13.00/14.00

G A D
ELEONORA H. 17.00/18.00

ClassicPILATES
ELEONORA H. 18.00/19.00

ZUMBA fitness
ABRAHAM H. 19.00/20.00

POSTURALE
ABRAHAM H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

ginnastica dolce
BRYAN H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
ABRAHAM H. 13.00/14.00

CARDIO WORKOUT
CHAVEZ H. 17.00/18.00

G A D
CHAVEZ H. 18.00/19.00

FITBOXE
ELEONORA H. 19.00/20.00

ClassicPILATES
ELEONORA H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

EASY TONE
ELEONORA H. 9.30/10.30

FITBOXE
ELEONORA H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
ABRAHAM H. 17.00/18.00

ZUMBA fitness
ABRAHAM H. 18.00/19.00

LES MILLS BODYPUMP
ABRAHAM H. 19.00/20.00

G A D
ABRAHAM H. 20.00/21.00

VENERDÌ

ginnastica dolce
CHAVEZ H. 9.30/10.30

LES MILLS BODYPUMP
ABRAHAM H. 13.00/14.00

TOTALBODY
VERDIANA H. 17.00/18.00

step stone
VERDIANA H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING
DAVIDE H. 19.00/20.00

CLASSO YOGA
DEBORAH H. 20.00/21.00

SABATO

POSTURALE
VERDIANA H. 10.30/11.30

EASY TONE
VERDIANA H. 11.30/12.30

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

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



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 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.



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.



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.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento e contemplativo, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.

CARDIO



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.



FUNCTIONAL



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



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni: un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



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

MARTIAL ARTS



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.



TORINO BALDISSERA

CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S.

340.174.7551

torino.baldissera@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOBALDISSERA

FITEXPRESS_TORINOBALDISSERA

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.

