

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

POSTURALE
MARIANNA H. 9.00/10.00

ginnastica dolce
ALESSANDRA H. 9.00/10.00

FLEXability
MANOLO H. 9.00/10.00

POSTURALE
ALESSANDRA H. 9.00/10.00

ginnastica dolce
MANOLO H. 9.00/10.00

TOTALBODY
MARIANNA H. 10.30/11.30

7 POWER PUMP
ALESSANDRA H. 10.30/11.30

CIRCUIT TRAINING
MANOLO H. 10.30/11.30

TOTALBODY
ALESSANDRA H. 10.30/11.30

G A D
MANOLO H. 10.30/11.30

Classic PILATES
H. 10.00/11.00

Classic PILATES
SARA H. 13.00/14.00

CIRCUIT TRAINING
MARIANNA H. 13.00/14.00

T STEP
SARA H. 13.00/14.00

GROUP CYCLING
DARIO H. 13.00/14.00

7 POWER PUMP
ALESSANDRA H. 13.00/14.00

GROUP CYCLING
H. 12.00/13.00

Classic PILATES
SARA H. 14.30/15.30

Classic PILATES
SARA H. 14.30/15.30

HIT
H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

GROUP CYCLING
DARIO H. 17.00/18.00

Classic PILATES
SARA H. 17.00/18.00

GROUP CYCLING
DARIO H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
SARA H. 17.00/18.00

HIT
ILENIA H. 18.00/19.00

T STEP
SARA H. 18.00/19.00

INTENSE BOOTY WORKOUT
MARIANNA H. 18.00/19.00

TOTALBODY
GIANCARLO H. 18.00/19.00

Classic PILATES
SARA H. 18.00/19.00

INTENSE BOOTY WORKOUT
GIANCARLO H. 19.00/20.00

TOTALBODY
SARA H. 19.00/20.00

HIT
MARIANNA H. 19.00/20.00

MILITARY WORKOUT
GIANCARLO H. 19.00/20.00

GROUP CYCLING
DARIO H. 19.00/20.00

CIRCUIT TRAINING
GIANCARLO H. 20.00/21.00

CIRCUIT TRAINING
GIANCARLO H. 20.00/21.00

DANCE WORKOUT
MARIANNA H. 20.00/21.00

CIRCUIT TRAINING
GIANCARLO H. 20.00/21.00

TORINO SAN MARINO

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOSANMARINO

FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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.

FLEXibility

Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

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.

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.

TONE

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.

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.

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.

CARDIO

GAD

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

T STEP

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

DANCE WORKOUT

Allenamento che combina esercizi di fitness a movimenti di danza, creando un'esperienza di lavoro di coordinazione, ritmo e resistenza cardiovascolare.

FUNCTIONAL

CIRCUIT TRAINING

Allenamento 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.

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.

GROUP CYCLING

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

HIIT

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



**TORINO
SAN MARINO**

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOSANMARINO

FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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.