PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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**

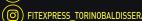
SE TI ALLENI PER LA **PRIMA VOLTA:**

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA. E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ **FACILE**



CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S. 340.174 7551

torino.baldissera@fitexpress.it















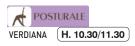
















MANOLO H. 13.00/14.00









ABRAHAM H. 13.00/14.00







H. 17.00/18.00



ELEONORA H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



ABRAHAM **H. 17.00/18.00**



VERDIANA

(4) ZVMBA



CHAVEZ

H. 18.00/19.00

ELEONORA H. 20.00/21.00



ELEONORA **H.18.00/19.00**

POSTURALE

ABRAHAM **H. 20.00/21.00**



H. 18.00/19.00 ABRAHAM





FITBOXE

H. 19.00/20.00



FITBOXE ELEONORA H. 19.00/20.00

ClassicPILATE

ELEONORA H. 20.00/21.00

ABRAHAM **H. 19.00/20.00**





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.







FITEXPRESS TORINOBALDISSERA

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO



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



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



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afrocaraibica, 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

TORINO BALDISSERA

CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S. 340.174 7551

torino.baldissera@fitexpress.it FITEXPRESSTORINOBALDISSERA



(O) FITEXPRESS_TORINOBALDISSERA

step@tone

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di



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



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.



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





Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza equali per dimagrire, mantenersi in forma. rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

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.