

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

 **FITEXPRESS.TORINOPONCHIELLI**

 **FITEXPRESS_TORINOPONCHIELLI**



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate 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.



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



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



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



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 bilancieri.



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.



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.



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.



Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla denizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



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.



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.



Revolution Samba Fit è la nuova disciplina aerobica che fonde insieme, miscelando in modo esperto e sapiente i passi base della samba brasiliana con quelli del cardio fitness, creando attraverso coreografie coinvolgenti, lezioni ad alto impatto sia sotto il profilo calorico che dell'efficienza fisica.



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.



Un allenamento a corpo libero che migliora forza, mobilità, equilibrio e coordinazione. Attraverso esercizi dinamici e di controllo del movimento, aiuta a sviluppare un corpo più forte, agile e funzionale, riducendo rigidità e tensioni articolari.



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.



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.



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



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**.



Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.



FIT·EXPRESS HIGH VALUE • LOW COST PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

PONCHIELLI - Via Ponchielli, 16 - Torino
tel. 345.0330969 - torino.ponchiellifitexpress.it

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT



TOTALBODY
MANUELA H. 17.00/18.00

ZUMBA
KEVIN H. 18.00/19.00

FIT BOXE
KEVIN H. 19.00/20.00

INTENSE BOOTY Workout
MANOLO H. 20.00/21.00

STRONG NATION
KEVIN H. 18.00/19.00

REVOLUTION SAMBA
KEVIN H. 19.00/20.00

CORPO LIBERO
ALEX H. 20.00/21.00

ClassicPILATES
RICCARDO H. 17.00/18.00

G A D
RICCARDO H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP
SALVATORE H. 19.00/20.00

GROUP CYCLING
STEFANIA H. 20.00/21.00

EASYTONE
ELEONORA H. 17.00/18.00

INTENSE BOOTY Workout
ELEONORA H. 18.00/19.00

ClassicPILATES
MANOLO H. 19.00/20.00

AB BLASTER
MANOLO H. 20.00/20.30

FLEXability
MANOLO H. 20.30/21.00

ClassicPILATES
ELEONORA H. 17.00/18.00

T3 TRIPLE T3
SALVATORE H. 18.00/19.00

POWERYOGA
ALEX H. 13.00/14.00

CIRCUIT TRAINING
MANOLO H. 13.00/14.00

POSTURALE
RICCARDO H. 13.00/14.00

GROUP CYCLING
STEFANIA H. 13.00/14.00

EASYTONE
STEFANIA H. 9.30/10.30

GROUP CYCLING
STEFANIA H. 10.30/11.30

ginnastica dolce
CLAUDIO H. 9.00/10.00

G A D
CLAUDIO H. 10.00/11.00

FLEXability
CLAUDIO H. 11.00/12.00

EASYTONE
JOLANTA H. 9.30/10.30

ginnastica dolce
JOLANTA H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
EMANUELA H. 9.30/10.30

FLEXability
CLAUDIO H. 9.00/10.00

POSTURALE
CLAUDIO H. 10.00/11.00

ClassicPILATES
CLAUDIO H. 11.00/12.00

ClassicPILATES
MANUELA H. 10.30/11.30

ABATA
MANUELA H. 11.30/12.30

GROUP CYCLING
STEFANIA H. 12.30/13.30

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

