

LUNEDÌ



GRETA

H. 9.00/10.00

MARTEDÌ



MARTINA

H. 9.00/10.00

MERCOLEDÌ



STEFANO

H. 9.00/10.00

GIOVEDÌ



MARTINA

H. 9.00/10.00

VENERDÌ



STEFANO

H. 9.00/10.00

SABATO



SIMONE

H. 9.00/10.00



SIMONE

H. 10.00/11.00



STEFANO

H. 11.00/12.00



STEFANO

H. 15.00/16.00



GRETA

H. 12.30/13.30



GRETA

H. 12.30/13.30



GRETA

H. 12.30/13.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



GRETA

H. 17.00/18.00



LAURA

H. 18.00/19.00



MONICA

H. 19.00/20.00



STEFANO

H. 20.00/21.00



MARTINA

H. 17.00/18.00



GRETA

H. 18.00/19.00



SIMONE

H. 19.00/20.00



LAURA

H. 20.00/21.00



GRETA

H. 16.00/17.00



GRETA

H. 17.00/18.00



MONICA

H. 19.00/20.00



STEFANO

H. 20.00/21.00



GRETA

H. 17.00/18.00



GRETA

H. 18.00/19.00



SIMONE

H. 19.00/20.00



LAURA

H. 20.00/21.00



GRETA

H. 16.30/17.30



GRETA

H. 17.30/18.30



MONICA

H. 18.30/19.30



LAURA

H. 19.30/20.30

ACQUI TERME

VIALE DEI MASTRI VETRAI, 10

344.3474547

acquiterme@fitexpress.it



FITEXPRESSACQUITERME



FITEXPRESS_ACQUITERME

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 & 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

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.



POWER YOGA

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.



FUSION

Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.



MOBILITY 60'

60 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

STONE



Fit Moving

Nuovo metodo di allenamento per tonificare, rassodare e dimagrire a ritmo di musica.



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.



TOTAL BODY

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.

CARDIO



funZIONALE

Ideale per tonificare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.



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.



GAD

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



SPINNING

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



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.

FUNCTIONAL



CROSS EXPRESS

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.



JOLLY session

Un corso diverso ogni settimana.



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.

MARTIAL ARTS



MBA

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

ACQUI TERME

VIALE DEI MASTRI VETRAI, 10

344.3474547

acquiterme@fitexpress.it

FITEXPRESSACQUITERME

FITEXPRESS_ACQUITERME

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.