

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

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



ARCORE

VIA MONTE ROSA,65
039.6015496
arcore@fitexpress.it

FITEXPRESSARCORE

FITEXPRESS_ARCORE

LUNEDÌ



JESSICA H. 9.00/9.45



JESSICA H. 9.45/10.30



JESSICA H. 10.30/11.15



JESSICA H. 11.15/12.00



LEONARDO H. 12.30/13.30

MARTEDÌ



NATHALIE H. 9.00/10.00



NATHALIE H. 10.00/11.00



NATHALIE H. 11.00/11.30



NATHALIE H. 11.30/12.00

MERCOLEDÌ



JESSICA H. 9.00/9.45



JESSICA H. 9.45/10.30



JESSICA H. 10.30/11.15



JESSICA H. 11.15/12.00



LEONARDO H. 12.30/13.30

GIOVEDÌ



NATHALIE H. 9.00/9.30



NATHALIE H. 9.30/10.00



NATHALIE H. 10.00/10.30



NATHALIE H. 10.30/11.30

VENERDÌ



FRANCESCO H. 9.00/10.00



FRANCESCO H. 10.00/11.00



FRANCESCO H. 11.00/12.00



LEONARDO H. 12.30/13.30

SABATO



NATHALIE H. 9.00/10.00



NATHALIE H. 10.00/11.00



NATHALIE H. 11.00/12.00

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



NICOLE H. 17.15/18.00



NICOLE H. 18.00/18.45



NICOLE H. 18.45/19.30



NICOLE H. 19.30/20.00



MICHELA H. 17.00/18.00



MICHELA H. 18.00/19.00



MICHELA H. 19.00/20.00



MATTEO H. 20.00/21.00



NICHOLAS H. 17.00/17.45



NICHOLAS H. 17.45/18.30



NICHOLAS H. 18.30/19.15



NICHOLAS H. 19.15/20.00



NICHOLAS H. 17.00/18.00



NICHOLAS H. 18.00/19.00



NICHOLAS H. 19.00/20.00



MATTEO H. 20.00/21.00



DARINA H. 18.00/19.00



DARINA H. 19.00/20.00



GABRIELE 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.

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 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.



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.



Enfatizza la connessione tra respiro e movimento. Si caratterizza per le sequenze di posizioni eseguite dove ogni movimento è diretto e coordinato dalla respirazione.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici attraverso esercizi in cui il corpo è fermo e il pilates che, da maggiore armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento e contemplativo, con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo.



Yoga Nidra è una tecnica di rilassamento e meditazione guidata che induce uno stato profondo di rilassamento tra la veglia e il sonno consentendo al corpo e alla mente di rilassarsi.

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

FUNCTIONAL



Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.



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



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



Lezione di tonificazione, 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.



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.



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



Formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo.



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



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



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



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.



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

MARTIAL ARTS

ARCORE

VIA MONTE ROSA,65
039.6015496
arcore@fitexpress.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.