

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



AVIGLIANA

CORSO TORINO, 6

348.587 9688

avigliana@fitexpress.it

f FITEXPRESSAVIGLIANA

ig FITEXPRESS_AVIGLIANA

LUNEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

MARTEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

VENERDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

SABATO



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

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



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 e serena.



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.

CARDIO



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



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito su step con musica latina!

FUNCTIONAL



Lezione che unisce il functional training con gli sport da combattimento, un connubio tra tecniche di arti marziali e preparazione atletica mirata allo sviluppo globale del fisico e della mente.



Allenamento ad alta intensità, con successione di esercizi che mobilitano tutti i muscoli e un tempo di recupero breve. La grande diversità degli esercizi rende le sessioni d'allenamento varie e ludiche.



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



TONE



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.



È una lezione che tonifica i 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.



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



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.



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.



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.



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 numerosissimi attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



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



AVIGLIANA
CORSO TORINO, 6

348.587 9688
avigliana@fitexpress.it

FITEXPRESSAVIGLIANA

FITEXPRESS_AVIGLIANA

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.