

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

LUNEDÌ

 **POSTURALE**

ALESSANDRA H. 9.00/10.00

 **TOTALBODY**

ALESSANDRA H. 10.00/11.00

 **PILATES MATWORK**

SARA H. 13.00/14.00

 **GROUP CYCLING**

DARIO H. 17.00/18.00

 **HIIT**

ILENIA H. 18.00/19.00

 **INTENSE BOOTY WORKOUT**

ILENIA H. 19.00/20.00

 **CIRCUIT TRAINING**

GIANCARLO H. 20.00/21.00

MARTEDÌ

 **GINNASTICA DOLCI**

MARIANNA H. 9.00/10.00

 **7 POWER PUMP**

MARIANNA H. 10.00/11.00

 **CIRCUIT TRAINING**

MARIANNA H. 13.00/14.00

 **PILATES PICCOLI ATTREZZI**

SARA H. 17.00/18.00

 **T STEP**

SARA H. 18.00/19.00

 **TOTALBODY**

GIANCARLO H. 19.00/20.00

 **POWER PUMP**

GIANCARLO H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

 **FLEXABILITY**

STEFANO H. 9.00/10.00

 **CIRCUIT TRAINING**

STEFANO H. 10.00/11.00

 **T STEP**

SARA H. 13.00/14.00

 **PILATES MATWORK**

SARA H. 14.30/15.30

 **GROUP CYCLING**

DARIO H. 17.00/18.00

 **INTENSE BOOTY WORKOUT**

MARIANNA H. 18.00/19.00

 **HIIT**

MARIANNA H. 19.00/20.00

 **DANCE WORKOUT**

MARIANNA H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

 **POSTURALE**

ALESSANDRA H. 9.00/10.00

 **TOTALBODY**

ALESSANDRA H. 10.00/11.00

 **GROUP CYCLING**

DARIO H. 13.00/14.00

 **FAT KILLER**

ILENIA H. 17.00/18.00

 **TOTALBODY**

GIANCARLO H. 18.00/19.00

 **TONIFICAZIONE**

GIANCARLO H. 19.00/20.00

 **CIRCUIT TRAINING**

GIANCARLO H. 20.00/21.00

VENERDÌ

 **GINNASTICA DOLCI**

STEFANO H. 9.00/10.00

 **7 POWER PUMP**

ALESSANDRA H. 13.00/14.00

 **PILATES PICCOLI ATTREZZI**

SARA H. 14.30/15.30

 **CIRCUIT TRAINING**

SARA H. 17.00/18.00

 **PILATES PICCOLI ATTREZZI**

SARA H. 18.00/19.00

 **GROUP CYCLING**

DARIO H. 19.00/20.00

SABATO

 **Classic PILATES**

H. 10.00/11.00

 **HIIT**

H. 11.00/12.00

 **GROUP CYCLING**

H. 12.00/13.00

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

**TORINO
SAN MARINO**

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

 FITEXPRESSTORINOSANMARINO

 FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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



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.



FLEXability

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.



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.



ginnastica dolce

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.



PILATES MATWORK

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



PILATES PICCOLI ATTREZZI

Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring-roller-softball).



FAT KILLER

Allenamento intenso, composto da lavoro aerobico, intervallato a lavoro anaerobico. Svolto a ritmo di musica stimola l'organismo ad utilizzare le riserve di grasso.



7 POWER PUMP

Tonifica pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali con esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



TONE



INTENSE BOOTY WORKOUT

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.



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.



TONIFICAZIONE

La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



POWER PUMP

È l'originale corso con il bilanciere che tonifica tutto il corpo. Questo allenamento mette alla prova tutti i più importanti gruppi muscolari sfruttando i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

CARDIO



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.



DANCE WORKOUT

Allenamento che combina esercizi di fitness a movimenti di danza, creando un'esperienza di lavoro di coordinazione, ritmo e resistenza cardiovascolare.



CIRCUIT TRAINING

Allenamento 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.



GROUP CYCLING

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



HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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



**TORINO
SAN MARINO**

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOSANMARINO

FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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.