

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



ELEONORA H. 9.00/10.00



ELEONORA H. 10.00/11.00



ELEONORA H. 11.00/12.00



ELEONORA H. 13.00/14.00

## MARTEDÌ



TATIANA H. 9.00/10.00



TATIANA H. 10.00/11.00

## MERCOLEDÌ



SARA H. 9.00/10.00



SARA H. 10.00/11.00



SARA H. 11.00/12.00

## GIOVEDÌ



TATIANA H. 9.00/10.00



TATIANA H. 10.00/11.00

## VENERDÌ



TATIANA H. 9.00/10.00



TATIANA H. 10.00/11.00

## SABATO



TATIANA H. 9.00/10.00



TATIANA H. 10.00/11.00



TATIANA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00



ALESSIA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 17.00/18.00



ELEONORA H. 18.00/19.00



ELEONORA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/21.00



ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00



ALESSIA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 17.00/18.00



ELEONORA H. 18.00/19.00



ELEONORA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/21.00



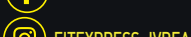
ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00

**IVREA**

Corso Vercelli, 332  
345.941 9857  
ivrea@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.



**BODY E MIND**



**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.



**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.

**TONE**



**GAD**

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



**INTENSE BODY 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.



**7 POWER PUMP**

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.



**FUNCTIONAL**



**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 e asciutto.



**TABATA**

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



**HIIT**

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

**MARTIAL ARTS**



**FIT&BOXE**

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.



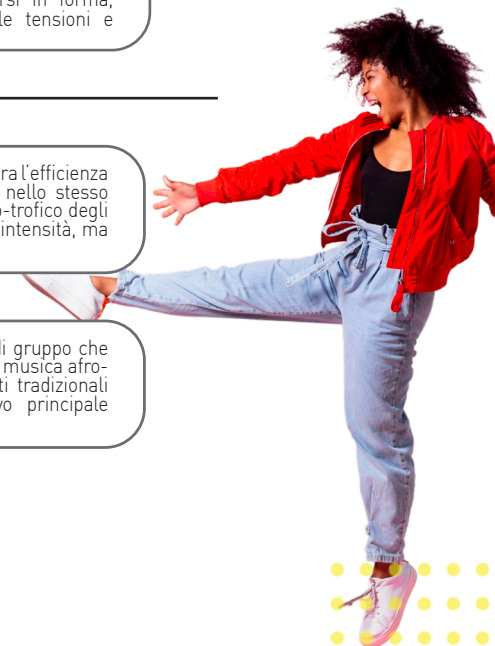
**T STEP**

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.



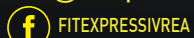
**ZUMBA**

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.



**IVREA**

Corso Vercelli, 332  
345.941 9857  
ivrea@fitexpress.it



FITEXPRESSIVREA



FITEXPRESS\_IVREA

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.

