

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

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA
PER TUTTI I CORSI**

**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

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

EASYTONE

IRENE H. 9.00/10.00

Classic PILATES

ALESSIA H. 9.00/10.00

G A B

ALESSIA H. 9.00/10.00

POSTURALE

MIRELLA H. 9.00/10.00

POWERYOGA

IRENE H. 10.00/11.00

TOTALBODY

ALESSIA H. 10.00/11.00

PILATES PICCOLI ATTREZZI

ALESSIA H. 10.00/11.00

EASYTONE

IRENE H. 10.00/11.00

G A B

MIRELLA H. 10.00/11.00

ZUMBA STEP

MIRELLA H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING

MIRELLA H. 10.00/11.00

TONIFICAZIONE

IRENE H. 11.00/12.00

METABOLICO

MIRELLA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

FUNCTIONAL TRAINING

MIRELLA H. 17.00/18.00

PILATES PICCOLI ATTREZZI

ALESSIA H. 17.00/18.00

Classic PILATES

ALESSIA H. 17.00/18.00

UPPER BODY WORKOUT

MIRELLA H. 16.30/17.30

POWERYOGA

IRENE H. 17.00/18.00

ZUMBA

MIRELLA H. 18.00/19.00

G A B

ALESSIA H. 18.00/19.00

METABOLICO

ALESSIA H. 18.00/18.45

7 POWER PUMP

IRENE H. 18.00/19.00

G A B

IRENE H. 18.00/19.00

KRAV MAGA

LORENZO H. 19.00/20.30

PILATES MATWORK

ALESSIA H. 19.00/20.00

STRONG NATION

MIRELLA H. 19.00/20.00

POWERYOGA

IRENE H. 19.00/20.00

7 POWER PUMP

MIRELLA H. 19.00/20.00

T STEP

MIRELLA H. 20.00/21.00

KRAV MAGA

LORENZO H. 20.00/21.30

NOVARA

C.SO RISORGIMENTO, 26

0321.232245

novara@fitexpress.it



FITEXPRESSNOVARA



FITEXPRESS_NOVARA

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

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.



POWERYOGA

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.



PILATES PICCOLI ATTREZZI

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



PILATES MATWORK

Esercizi svolti a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



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



METABOLICO

esercizi su sequenza studiata dove vengono utilizzate metodi diversi come per esempio tabata, allenamento per fasi aerobiche e tonificazione con pesetti, cavigliere, step.



EASY TONE

Lezione di tonificazione con continuo variare di esercizi per rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



7 POWER PUMP

È una lezione che tonifica pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali con esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



TOTAL BODY

Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

CARDIO



TONIFICAZIONE

Esercizi svolti a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



UPPER BODY WORKOUT

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



GAB

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



GAD

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



T STEP

unisce il movimento cardio con lo step alla creazione di una sequenza di passi danzati a ritmo di musica



STRONG ZUMBA

Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati per spingere a sfidare i limiti delle proprie capacità e raggiungere i tuoi obiettivi



ZUMBA STEP

Variante dello step basata su coreografie con passi ripresi dallo Zumba.



ZUMBA

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.

FUNCTIONAL



FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale a ritmo di musica con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica



CIRCUIT TRAINING

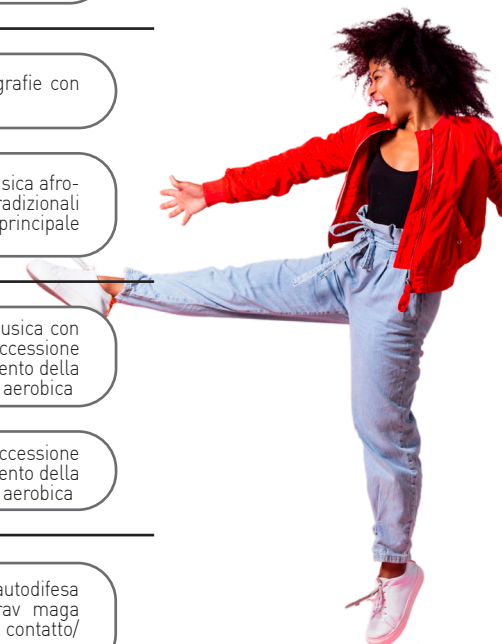
Esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica

MARTIAL ARTS



KRAV MAGA

Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/ combattimento a corta distanza".



NOVARA
C.SO RISORGIMENTO, 26
0321.232245
novara@fitexpress.it



FITEXPRESSNOVARA



FITEXPRESS_NOVARA

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.