

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



TORINO BALDISSERA

CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S.

340.174.7551

torino.baldissera@fitexpress.it



FITEXPRESSTORINOBALDISSERA



FITEXPRESS_TORINOBALDISSERA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



BRAYAN

H. 9.30/10.30



REBECCA

H. 9.30/10.30



BRAYAN

H. 9.30/10.30



MONICA

H. 9.30/10.30



CHAVEZ

H. 9.30/10.30



VERDIANA

H. 10.30/11.30



VERDIANA

H. 11.30/12.30



MANOLO

H. 13.00/14.00



VERDIANA

H. 13.00/14.00



ABRAHAM

H. 13.00/14.00



MANOLO

H. 13.00/14.00



ABRAHAM

H. 13.00/14.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



MONICA

H. 16.00/17.00



ELEONORA

H. 16.00/17.00



MONICA

H. 16.00/17.00



MANOLO

H. 16.00/17.00



MATTEO

H. 16.00/17.00



CHAVEZ

H. 17.00/18.00



ELEONORA

H. 17.00/18.00



CHAVEZ

H. 17.00/18.00



ABRAHAM

H. 17.00/18.00



VERDIANA

H. 17.00/18.00



CHAVEZ

H. 18.00/19.00



ELEONORA

H. 18.00/19.00



CHAVEZ

H. 18.00/19.00



ABRAHAM

H. 18.00/19.00



VERDIANA

H. 18.00/19.00



ELEONORA

H. 19.00/20.00



ABRAHAM

H. 19.00/20.00



ELEONORA

H. 19.00/20.00



ABRAHAM

H. 19.00/20.00



DAVIDE

H. 19.00/20.00



ELEONORA

H. 20.00/21.00



ABRAHAM

H. 20.00/21.00



ELEONORA

H. 20.00/21.00



ABRAHAM

H. 20.00/21.00



REBECCA

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 & 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 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.



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.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente con posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.



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.



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 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.

CARDIO

FUNCTIONAL

TONE

MARTIAL ARTS



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



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



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.



Tonifica i 7 principali muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



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 numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



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



Tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza, bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.



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.

TORINO BALDISSERA

CORSO MORTARA 24 C/O OFFICINE S.

340.174 7551

torino.baldissera@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOBALDISSERA

FITEXPRESS_TORINOBALDISSERA

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.