FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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



IVREA

Corso Vercelli, 332
345.941 9857
ivrea@fitexpress.it
FITEXPRESSIVREA
FITEXPRESS_IVREA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TOTAL BODY — ELEONORA — H. 9.00/10.00	ClassicPILATES — TATIANA — H. 9.00/10.00	POSTURALE — SARA — H. 9.00/10.00	ClassicPILATES — TATIANA — H. 9.00/10.00	FLEXability — TATIANA — H. 9.00/10.00	ClassicPILATES — TATIANA — H. 9.00/10.00
FITBOXE — ELEONORA — H. 10.00/11.00	POSTURALE — TATIANA — H. 10.00/11.00	FITBOXE — SARA — H. 10.00/11.00	POSTURALE — TATIANA — H. 10.00/11.00	7 POWER PUMP — TATIANA — H. 10.00/11.00	TABATA — TATIANA — H. 10.00/11.00
		GAG — SARA — H. 11.00/12.00			T STEP — TATIANA — H. 11.00/12.00
ClassicPILATES — ELEONORA — H. 13.00/14.00					
POSTURALE — ALESSIA — H. 17.00/18.00	TOTAL BODY — ELEONORA — H. 17.00/18.00	ClassicPILATES — ELEONORA — H. 17.00/18.00	TOTAL BODY — ELEONORA — H. 17.00/18.00		
TOTAL BODY — ALESSIA — H. 18.00/19.00	FITBOXE — ELEONORA — H. 18.00/19.00	HIIT — ELEONORA — H. 18.00/19.00	ClassicPILATES — ELEONORA — H. 18.00/19.00		
MILITARY WORKOUT — ALESSIA — H. 19.00/20.00	ClassicPILATES — ELEONORA — H. 19.00/20.00	MILITARY WORKOUT — ELEONORA — H. 19.00/20.00	FITBOXE — ELEONORA — H. 19.00/20.00		
	ZUMBA — ELEONORA — H. 20.00/21.00		ZUMBA — ELEONORA — H. 20.00/21.00		

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

ClassicPILATES — 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

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.

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

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 (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) — 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.

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.

ZUMBA — Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, 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.

ANDROID APP ON Google play — Download on the App Store