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**

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



NOVARA

C.SO RISORGIMENTO,26
0321.232245
novara@fitexpress.it
FITEXPRESSNOVARA
FITEXPRESS_NOVARA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
EASY TONE IRENE H. 9.00/10.00	Classic PILATES ALESSIA H. 9.00/10.00	GAG ALESSIA H.9.00/10.00		POSTURALE MIRELLA H. 9.00/10.00		
POWER YOGA IRENE H. 10.00/11.00		PILATES PICCOLI ATTREZZI ALESSIA H. 10.00/11.00	EASY TONE IRENE H. 10.00/11.00	GAG MIRELLA H. 10.00/11.00	T STEP CHOREOGRAPHY MIRELLA H. 10.00/11.00	
				ZUMBA STEP MIRELLA H. 11.00/12.00		CIRCUIT TRAINING MIRELLA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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	POSTURALE MIRELLA H. 16.45/17.45	POWER YOGA IRENE H. 17.00/18.00		
ZUMBA MIRELLA H. 18.00/19.00	GAG ALESSIA H. 18.00/19.00	METABOLICO ALESSIA H. 18.00/18.45	7 POWER PUMP IRENE H. 18.00/19.00	GAG IRENE H. 18.00/19.00		
KRAV MAGA LORENZO H. 19.00/20.30	PILATES MATWORK ALESSIA H. 19.00/20.00	TABATA MIRELLA H. 19.00/20.00	POWER YOGA IRENE H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP MIRELLA H. 19.00/20.00		
	TOTAL BODY MIRELLA H. 20.00/21.00		KRAV MAGA LORENZO H. 20.00/21.30			

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 — 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 bilanceri.

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.



CARDIO

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

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

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

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

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

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

ZUMBA — 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.

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.