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

ACQUI TERME

VIALE DEI MASTRI VETRAI,10
344.3474547
acquiterme@fitexpress.it
FITEXPRESSACQUITERME
FITEXPRESS_ACQUITERME

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POWER YOGA GRETA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES MARTINA H. 9.00/10.00	FitMoving MARTINA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES MARTINA H. 9.00/10.00	FitMoving MARTINA H. 9.00/10.00	POSTURALE MARTINA H. 9.00/10.00
					ClassicPILATES MARTINA H. 10.00/11.00
					FUNZIONALE MARTINA H. 11.00/12.00
FUNCTIONAL TRAINING MARTINA H. 12.30/13.30	SPINNING GRETA H. 12.30/13.30	FUNZIONALE MARTINA H. 12.30/13.30	SPINNING GRETA H. 12.30/13.30	FUSION GRETA H. 12.30/13.30	
		GAG GRETA H. 16.00/17.00			
GAG GRETA H. 17.00/18.00	ClassicPILATES MARTINA H. 17.00/18.00	SPINNING GRETA H. 17.00/18.00	FUSION GRETA H. 17.00/18.00	GAG GRETA H. 16.30/17.30	
FUNZIONALE MARTINA H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP GRETA H. 18.00/19.00	FUNZIONALE MARTINA H. 18.00/19.00	TOTALBODY GRETA H. 18.00/19.00	FUNZIONALE GRETA H. 17.30/18.30	
ZUMBA MONICA H. 19.00/20.00	FUSION GRETA H. 19.00/20.00	ZUMBA MONICA H. 19.00/20.00	SPINNING GRETA H. 19.00/20.00	ZUMBA MONICA H. 18.30/19.30	
	CROSSEXPRESS LAURA H. 20.00/21.00	MILITARY WORKOUT SIMONE H. 20.00/21.00	JOLLY session LAURA H. 20.00/21.00	WORKOUT DESTRUCTION SIMONE H. 19.30/20.30	

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

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.

ClassicPILATES
P ilates 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.

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.

FUSION
Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

TONE

FitMoving
Nuovo metodo di allenamento per tonificare, rassodare e dimagrire a ritmo di musica.

7 POWER PUMP
È una lezione che 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.

TOTALBODY
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

FUNZIONALE
Ideale per tonicare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.

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.

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

SPINNING
Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica

FUNCTIONAL

FUNCTIONAL TRAINING
L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

CROSS EXPRESS
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.

JOLLY session
Un corso diverso ogni settimana.

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, asciutto e scattante.

WORKOUT DESTRUCTION
Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

ACQUI TERME
VIALE DEI MASTRI VETRAI,10
344.3474547
acquiterme@fitexpress.it
FITEXPRESSACQUITERME
FITEXPRESS_ACQUITERME

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.