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

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| EASY TONE<br>IRENE H. 9.00/10.00 | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 9.00/10.00 | GAG<br>ALESSIA H.9.00/10.00 | POWER YOGA<br>VALENTINA H. 9.00/10.00 | EASY TONE<br>ALESSIA H. 9.30/10.30 | | |
| POWER YOGA<br>IRENE H. 10.00/11.00 | TOTAL BODY<br>ALESSIA H. 10.00/11.00 | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 10.00/11.00 | EASY TONE<br>IRENE H. 10.00/11.00 | 7 POWER PUMP<br>ALESSIA H. 10.30/11.30 | SPINNING<br>SERGIO H. 10.30/11.30 | SPINNING<br>SERGIO H. 10.30/11.30 |
| | | | INTENSE BOOTY WORKOUT<br>IRENE H. 11.00/12.00 | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 11.30/12.30 | BB<br>SOFIA H. 11.30/12.15 | GAG<br>ALESSIA H.11.30/12.30 |

# LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 17.00/18.00 | POWER YOGA<br>VALENTINA H. 17.00/18.00 | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 17.00/18.00 | POWER YOGA<br>VALENTINA H. 17.00/18.00 | | |
| BB<br>SOFIA H. 18.00/18.45 | GAG<br>ALESSIA H. 18.00/19.00 | BB<br>SOFIA H. 18.00/18.45 | 7 POWER PUMP<br>IRENE H. 18.00/19.00 | GAG<br>IRENE H. 18.00/19.00 | | |
| KRAV MAGA<br>LORENZO H. 19.00/20.30 | 7 POWER PUMP<br>ALESSIA H. 19.00/20.00 | SPINNING<br>SERGIO H. 19.00/20.00 | POWER YOGA<br>IRENE H. 19.00/20.00 | SPINNING<br>SERGIO H. 19.00/20.00 | | |
| | SPINNING<br>SERGIO H. 20.00/21.00 | Classic PILATES<br>ALESSIA H. 20.30/21.30 | KRAV MAGA<br>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.

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.

## TONE

**EASYTONE**
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 bilanceri.

**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.

**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.

**INTENSE BOOTY WORKOUT**
Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

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

## CARDIO

**BB**
Disciplina di danza brucia calorie dove si può dimagrire e tonificare il proprio corpo imparando a ballare numerosi ritmi di ballo.

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

## 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.**