FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESS.TORINOPONCHIELLI

FITEXPRESS_TORINOPONCHIELLI

ZUMBA
Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

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.

GROUP CYCLING
Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.

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

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

EASY TONE
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.

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.

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.

STRONG NATION
Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

AB BLASTER
Lezione dedicata interamente alla tonicazione e alla denizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.

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.

FLEXability
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 e adduttori.

ginnastica dolce
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.

REVOLUTION SAMBA FIT
Revolution Samba Fit è la nuova disciplina aerobica che fonde insieme, miscelandoli in modo esperto e sapiente i passi base della samba brasiliana con quelli del cardio fitness, creando attraverso coreografie coinvolgenti, lezioni ad alto impatto sia sotto il profilo calorico che dell'efficienza fisica.

POWER YOGA
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.

CIRCUIT TRAINING
Allenamento 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.

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

Classic PILATES
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.

T³ TRIPLE T³
È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

FOXY
Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.

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.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

PONCHIELLI - Via Ponchielli, 16 - Torino
tel. 345.0330969 - torino.ponchielli@fitexpress.it

WWW.FITEXPRESS.IT

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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
EASY TONE STEFANIA H. 9.30/10.30	ginnastica dolce CLAUDIO H. 9.00/10.00	EASY TONE JOLANTA H. 9.30/10.30	ClassicPILATES EMANUELA H. 9.30/10.30	FLEXability CLAUDIO H. 9.00/10.00	
GROUP CYCLING STEFANIA H. 10.30/11.30	GAG CLAUDIO H. 10.00/11.00	ginnastica dolce JOLANTA H. 10.30/11.30	ZUMBA CHAVEZ H. 10.30/11.30	POSTURALE CLAUDIO H. 10.00/11.00	ClassicPILATES MANUELA H. 10.30/11.30
	FLEXability CLAUDIO H. 11.00/12.00			ClassicPILATES CLAUDIO H. 11.00/12.00	TABATA MANUELA H. 11.30/12.30
					GROUP CYCLING STEFANIA H. 12.30/13.30
POWER YOGA ALEX H. 13.00/14.00	CIRCUIT TRAINING MANOLO H. 13.00/14.00	POSTURALE RICCARDO H. 13.00/14.00	GROUP CYCLING STEFANIA H. 13.00/14.00	TOTAL BODY CLAUDIO H. 13.00/14.00	

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

TOTAL BODY MANUELA H. 17.00/18.00	POSTURALE MANOLO H. 17.00/18.00	ClassicPILATES RICCARDO H. 17.00/18.00	EASY TONE ELEONORA H. 17.00/18.00	ClassicPILATES ELEONORA H. 17.00/18.00	
ZUMBA KEVIN H. 18.00/19.00	STRONG NATION KEVIN H. 18.00/19.00	GAG RICCARDO H. 18.00/19.00	FOXY ELEONORA H. 18.00/19.00	CIRCUIT TRAINING ELEONORA H. 18.00/19.00	
FIT BOXE KEVIN H. 19.00/20.00	REVOLUTION SAMBA FIT KEVIN H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP SALVATORE H. 19.00/20.00	ClassicPILATES MANOLO H. 19.00/20.00	TRIPLET SALVATORE H. 19.00/20.00	
INTENSE BOOTY WORKOUT MANOLO H. 20.00/21.00	POWER YOGA ALEX H. 20.00/21.00	GROUP CYCLING STEFANIA H. 20.00/21.00	AB BLASTER MANOLO H. 20.00/20.30		
			FLEXability MANOLO H. 20.30/21.00		