

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
POWERYOGA GRETA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES MARTINA H. 9.00/10.00	RISVEGLIO MUSCOLARE MARTINA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES MARTINA H. 9.00/10.00	RISVEGLIO MUSCOLARE MARTINA H. 9.00/10.00	POSTURALE SIMONE H. 9.00/10.00
FUNCTIONAL TRAINING MARTINA H. 12.30/13.30	SPINNING GRETA H. 12.30/13.30		SPINNING GRETA H. 12.30/13.30	FUSION GRETA H. 12.30/13.30	ClassicPILATES MARTINA H. 10.00/11.00
					FUNCTIONAL TRAINING SIMONE H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

G A O 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	G A O GRETA H. 16.30/17.30
WORKOUT DESTRUCTION SIMONE H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP GRETA H. 18.00/19.00	FUNCTIONAL TRAINING SIMONE H. 18.00/19.00	TOTALBODY GRETA H. 18.00/19.00	FUNCTIONAL TRAINING 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
MBA STEFANO H. 20.00/21.00	FUNCTIONAL TRAINING MARTINA H. 20.00/21.00	MBA STEFANO H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS MARTINA H. 20.00/21.00	MILITARY WORKOUT SIMONE H. 19.30/20.30

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.

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.

RISVEGLIO MUSCOLARE

Il risveglio muscolare è un'attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è infatti quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata

Classic PILATES

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.

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.

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.

7 TONE

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.



CARDIO

MBA
MARTIAL BOXE ARTS

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

ZUMBA

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

GAD

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. 800 calorie. Allenamento total body finalizzato a migliorare

FUNCTIONAL

MILITARY WORKOUT
FUN + FITNESS + ENDURANCE

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.

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.

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.

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.



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.