

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

TONIFICAZIONE

MAR'YANA H. 9.00/10.00

INTENSE BOOTY WORKOUT

MAR'YANA H. 10.00/11.00

Classic PILATES

MAR'YANA H. 11.00/12.00

TOTALBODY

MAR'YANA H. 12.30/13.30

TOTALBODY

JESSICA H. 9.00/10.00

INTENSE BOOTY WORKOUT

JESSICA H. 10.00/10.30

ZUMBA

JESSICA H. 10.30/11.30

ginnastica dolce

JESSICA H. 9.00/10.00

Fit & Moving

JESSICA H. 10.00/11.00

AB BLASTER

JESSICA H. 11.00/11.30

TOTALBODY

JESSICA H. 11.30/12.30

UPPER BODY WORKOUT

NATHALIE H. 9.00/9.30

LOWER BODY WORKOUT

NATHALIE H. 9.30/10.00

AB BLASTER

NATHALIE H. 10.00/10.30

POSTURALE

NATHALIE H. 11.30/12.30

ginnastica dolce

FRANCESCO H. 9.00/10.00

EASY TONE

TIZIANA H. 10.00/11.00

AB BLASTER

FRANCESCO H. 11.00/11.30

Classic PILATES

FRANCESCO H. 11.30/12.30

TOTALBODY

FRANCESCO H. 12.30/13.30

ginnastica dolce

JESSICA H. 9.00/10.00

ZUMBA

JESSICA H. 10.00/11.00

TOTALBODY

NATHALIE H. 11.00/12.00

TRIPLE

NATHALIE H. 12.00/13.00

CLASSIC YOGA

RACHELE H. 16.00/17.00

INTENSE BOOTY WORKOUT

MAR'YANA H. 17.00/18.00

ZUMBA

MAR'YANA H. 18.00/19.00

FIT & BOXE

MAR'YANA H. 19.00/20.00

7 POWER PUMP

MAR'YANA H. 20.00/21.00

FLEXability

CRISTINA H. 17.00/18.00

TOTALBODY

CRISTINA H. 18.00/19.00

Classic PILATES

CRISTINA H. 19.00/20.00

KICK BOXING

LUCA E MATTEO H. 20.00/21.00

ABATA

MAR'YANA H. 17.00/18.00

bounce

MAR'YANA H. 18.00/19.00

TOTALBODY

MAR'YANA H. 19.00/20.00

FIT & BOXE

MAR'YANA H. 20.00/21.00

POSTURALE

TIZIANA H. 17.00/18.00

UPPER BODY WORKOUT

TIZIANA H. 18.00/18.30

LOWER BODY WORKOUT

TIZIANA H. 18.30/19.00

EASY TONE

TIZIANA H. 19.00/20.00

KICK BOXING

LUCA E MATTEO H. 20.00/21.00

Classic PILATES

MAR'YANA H. 17.00/18.00

bounce

MAR'YANA H. 18.00/19.00

ABATA

MAR'YANA H. 19.00/20.00

ZUMBA

MAR'YANA H. 20.00/21.00

CIRCUIT TRAINING

NATHALIE H. 16.00/17.00

POSTURALE

NATHALIE H. 17.00/18.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

ARCORE

VIA MONTE ROSA,65
339.8470786
arcore@fitexpress.it

f FITEXPRESSARCORE

ig FITEXPRESS_ARCORE

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.



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.



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.



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.



Fit Moving

Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata, per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



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.



bounce

Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



CARDIO WORKOUT

Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



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.



TONE



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.



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.



AB BLASTER

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



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.



LOWER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



UPPER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



T3 TRIPLE 3

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



AB BLASTER

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



TONIFICAZIONE

La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



TABATA

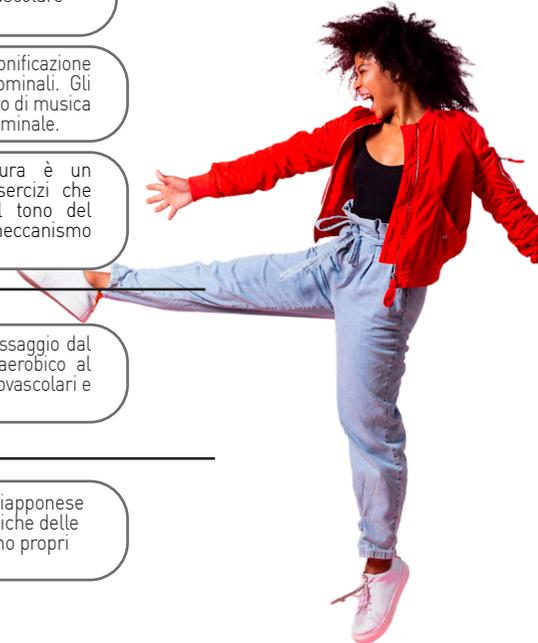
Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi

FUNCTIONAL



KICK BOXING

Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



ARCORE

VIA MONTE ROSA,65
339.8470786
arcore@fitexpress.it

FITEXPRESSARCORE

FITEXPRESS_ARCORE

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.

