

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
EASY TONE IRENE H. 9.00/10.00	Classic PILATES ALESSIA H. 9.00/10.00	G A A ALESSIA H.9.00/10.00	POWERYOGA VALENTINA H. 9.00/10.00	SPINNING ALESSIA H. 9.30/10.30		
POWERYOGA IRENE H. 10.00/11.00	TOTALBODY ALESSIA H. 10.00/11.00	SPINNING ALESSIA H. 10.00/11.00	EASY TONE IRENE H. 10.00/11.00	7 POWER PUMP ALESSIA H. 10.30/11.30	SPINNING SERGIO H. 10.30/11.30	SPINNING SERGIO H. 10.30/11.30
			INTENSE BOOTY WORKOUT IRENE H. 11.00/12.00	Classic PILATES ALESSIA H. 11.30/12.30		G A A ALESSIA H.11.30/12.30

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



LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

ZUMBA ADRIAN H. 18.00/19.00	Classic PILATES ALESSIA H. 17.00/18.00	POWERYOGA VALENTINA H. 17.00/18.00	Classic PILATES ALESSIA H. 17.00/18.00
KRAV MAGA LORENZO H. 19.00/20.30	G A A ALESSIA H. 18.00/19.00	TOTALBODY ADRIAN H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP IRENE H. 18.00/19.00
	7 POWER PUMP ALESSIA H. 19.00/20.00	ZUMBA ADRIAN H. 19.00/20.00	G A A IRENE H. 18.00/19.00
	SPINNING SERGIO H. 20.00/21.00	POWERYOGA IRENE H. 19.00/20.00	SPINNING SERGIO H. 19.00/20.00
	POWERYOGA VALENTINA H. 21.00/22.00	KRAV MAGA 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.

BODY E MIND



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.



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.

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.



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.



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.



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.



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

CARDIO



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.



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

MARTIAL ARTS



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.