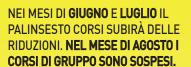
PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

H. 10.00/11.00





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**



NOVARA

C.SO RISORGIMENTO.26 0321.232245 novara@fitexpress.it

FITEXPRESSNOVARA

FITEXPRESS NOVARA



H. 10.00/11.00



TOTALIONY

ALESSIA











FASY IRENE

POWERYOG

IRENE

H. 9.00/10.00 ALESSIA

ClassicPILATE H. 9.00/10.00

H. 10.00/11.00

GAT ALESSIA H.9.00/10.00 S SPINNING

ALESSIA

IRFNF

POWERYOG A VALENTINA H. 9.00/10.00 EASY

H. 11.00/12.00

INTENSE BOOTY

Morkout

7 PIMP H. 10.00/11.00 ALESSIA

ALESSIA

S SPINNING

S SPINNING H. 10.30/11.30 SERGI0

H. 9.30/10.30

S SPINNING H. 10.30/11.30

H. 10.30/11.30

ClassicPILATE H. 11.30/12.30 ALESSIA

H.11.30/12.30

(4) ZVMBA

H. 18.00/19.00 ADRIAN KRAV MAGA

H. 19.00/20.30 LORENZO

ClassicPILATE H. 17.00/18.00 ALESSIA a FA H. 18.00/19.00 ALESSIA

7 PUMP H. 19.00/20.00 ALESSIA

S SPINNING H. 20.00/21.00 **SERGIO** POWERYOGA

VALENTINA H. 21.00/22.00

POWERYOG/ VALENTINA H. 17.00/18.00

TOTALBODY H. 18.00/19.00 ADRIAN

(3) ZVMBA ADRIAN H. 19.00/20.00 S SPINNING

H. 20.00/21.00 **SERGIO**

Classic PILATES H. 17.00/18.00 ALESSIA

POWER IRENE H. 18.00/19.00

POWERYOG/ IRENE H. 19.00/20.00

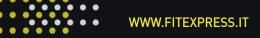
KRAV MAGA H. 20.00/21.30 LORENZO

GAO H. 18.00/19.00 **IRENE** S SPINNING

SERGIO H. 19.00/20.00

I nostri programmi di fitness di gruppo ti ajuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni, FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO



BODY E MINI



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.



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 accessabile 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-caralibica, 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.





Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/ combattimento a corta distanza".



0321.232245 novara@fitexpress.it



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.

