

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POSTURALE BETTY H. 9.30/10.30	ginnastica BRYAN H. 9.30/10.30	step&tone DORIANA H. 9.30/10.30	Classic PILATES VIVIANA H. 9.30/10.30	ginnastica BRYAN H. 9.30/10.30	

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



7 POWER PUMP ANDREA H. 13.00/14.00	FIT&BOXE 1 KEVIN H. 13.00/14.00	G A A ANNALISA H. 13.00/14.00	FIT&BOXE ANTONIETTA H. 13.00/14.00	TOTALBODY 1 ANDREA H. 13.00/14.00	GROUP CYCLING 2 ROTAZIONE H. 10.30/11.30
	GROUP CYCLING 2 ANDREA B. H. 13.00/14.00			GROUP CYCLING 2 ANDREA B. H. 13.00/14.00	7 POWER PUMP KEVIN H. 11.00/12.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

TOTALBODY ANNALISA H. 16.00/17.00	PILATES MATWORK ANNALISA H. 16.00/17.00	CROSS EXPRESS BRYAN H. 16.00/17.00	G A A DORIANA H. 16.00/17.00	EASY TONE ANDREA H. 16.00/17.00
PILATES MATWORK ANNALISA H. 17.00/18.00	7 POWER PUMP ANDREA H. 17.00/18.00	ZUMBA BRYAN H. 17.00/18.00	7 POWER PUMP ANDREA H. 17.00/18.00	STRONG NATION KEVIN H. 17.00/18.00
EASY TONE ANNALISA H. 18.00/19.00	G A A 1 CHIARA H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP ANNALISA H. 18.00/19.00	STRONG NATION KEVIN H. 18.00/19.00	MBA 1 FABIO H. 18.00/19.00
ZUMBA 1 BRYAN H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 STEFANIA H. 18.00/19.00	G A A 1 ANNALISA H. 19.00/20.00	Reggaeton 1 KEVIN H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 STEFANIA H. 18.00/19.00
GROUP CYCLING 2 GIUSEPPE H. 19.00/20.00	TOTALBODY CHIARA H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 GIUSEPPE H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 GIUSEPPE H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP BRYAN H. 19.00/20.00
G A A BRYAN H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS DAVIDE H. 20.00/21.00	FUNCTIONAL TRAINING ANNALISA H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS DAVIDE H. 20.00/21.00	ZUMBA BRYAN H. 20.00/21.00

1 SALA 1
2 SALA 2

RIVOLI
CORSO FRANCIA, 157
348.8015783
rivoli@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.

BODY E MIND



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.



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.



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.



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.

FUNCTIONAL



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.



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.



TONE



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.



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.

CARDIO



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.



Allenamento divertente e facile sul ritmo energico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



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



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

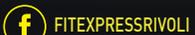


È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



RIVOLI

CORSO FRANCIA, 157
348.8015783
rivoli@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.