

| LUNEDÌ                                  | MARTEDÌ  | MERCOLEDÌ                                     | GIOVEDÌ   | VENERDÌ  | SABATO |
|---|--|---|---|--|--------|
| <b>POSTURALE</b><br>BETTY H. 9.30/10.30 | <b>ginnastica do.03</b><br>BRYAN H. 9.30/10.30 | <b>step&amp;tone</b><br>DORIANA H. 9.30/10.30 | <b>Classic PILATES</b><br>VIVIANA H. 9.30/10.30 | <b>ginnastica do.03</b><br>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**



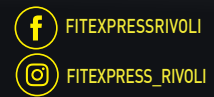
|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
| <b>7 POWER PUMP</b><br>ANDREA H. 13.00/14.00 | <b>FIT&amp;BOXE</b> 1<br>KEVIN H. 13.00/14.00      | <b>G A A</b><br>ANNALISA H. 13.00/14.00 | <b>FIT&amp;BOXE</b><br>ANTONIETTA H. 13.00/14.00 | <b>TOTALBODY</b> 1<br>ANDREA H. 13.00/14.00        | <b>GROUP CYCLING</b> 2<br>ROTAZIONE H. 10.30/11.30 |
|  | <b>GROUP CYCLING</b> 2<br>ANDREA B. H. 13.00/14.00 |   |  | <b>GROUP CYCLING</b> 2<br>ANDREA B. H. 13.00/14.00 | <b>7 POWER PUMP</b><br>KEVIN H. 11.00/12.00        |

**LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!**

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

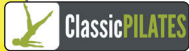
1 SALA 1  
2 SALA 2

**RIVOLI**  
CORSO FRANZIA, 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.