

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**



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>T STEP</b> VERDIANA H. 9.30/10.30	<b>G A D</b> CLAUDIO H. 9.30/10.30	<b>EASY TONE</b> VERDIANA H. 9.30/10.30	<b>ClassicPILATES</b> EMANUELA H. 9.30/10.30	<b>POSTURALE</b> CLAUDIO H. 9.30/10.30	
<b>GROUP CYCLING</b> STEFANIA H. 10.30/11.30	<b>FLEXability</b> CLAUDIO H. 10.30/11.30	<b>ginnastica dolce</b> VERDIANA H. 10.30/11.30	<b>ZUMBA</b> CHAVEZ H. 10.30/11.30	<b>ClassicPILATES</b> CLAUDIO H. 10.30/11.30	<b>ClassicPILATES</b> FRANCESCA H. 10.30/11.30
					<b>LABATA</b> FRANCESCA H. 11.30/12.30
					<b>GROUP CYCLING</b> FRANCESCA H. 12.30/13.30
<b>POWERYOGA</b> ALEX H. 13.00/14.00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ELEONORA H. 13.00/14.00	<b>POSTURALE</b> RICCARDO H. 13.00/14.00	<b>GROUP CYCLING</b> STEFANIA H. 13.00/14.00	<b>TOTALBODY</b> CLAUDIO H. 13.00/14.00	

## LAVORA DURO

## SOGNA IN GRANDE

## NON ARRENDERTI MAI!

<b>TOTALBODY</b> MANUELA H. 17.00/18.00	<b>POSTURALE</b> VERDIANA H. 17.00/18.00	<b>ClassicPILATES</b> RICCARDO H. 17.00/18.00	<b>EASY TONE</b> VERDIANA H. 17.00/18.00	<b>FIT&amp;BOXE</b> ELEONORA H. 17.00/18.00
<b>ZUMBA</b> KEVIN H. 18.00/19.00	<b>STRONG MATIUM</b> KEVIN H. 18.00/19.00	<b>G A D</b> RICCARDO H. 18.00/19.00	<b>STRONG MATIUM</b> CHAVEZ H. 18.00/19.00	<b>CIRCUIT TRAINING</b> ELEONORA H. 18.00/19.00
<b>FIT&amp;BOXE</b> KEVIN H. 19.00/20.00	<b>REVOLUTION SAMBA FIT</b> KEVIN H. 19.00/20.00	<b>7 POWER PUMP</b> FRANCESCA H. 19.00/20.00	<b>ClassicPILATES</b> VERDIANA H. 19.00/20.00	<b>GROUP CYCLING</b> FRANCESCA H. 19.00/20.00
<b>INTENSE BOOTY WORKOUT</b> ELEONORA H. 20.00/21.00	<b>POWERYOGA</b> ALEX H. 20.00/21.00	<b>GROUP CYCLING</b> STEFANIA H. 20.00/21.00	<b>MILITARY WORKOUT</b> VERDIANA H. 20.00/21.00	

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.

**TORINO PONCHIELLI**  
VIA AMILCARE PONCHIELLI, 16  
345.0330969  
torino.ponchielli@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOPONCHIELLI

FITEXPRESS\_TORINOPONCHIELLI

**BODY & MIND**

**FLEXibility**

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.

**POWERYOGA**

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.

**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.

**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.

**TONE**

**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.

**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.

**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.

**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.

**FUNCTIONAL**

**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 bilancieri.

**STRONG NATION**

Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

**G A D**

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

**ABATA**

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

**FIT & BOXE**

Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

**MILITARY WORKOUT**

È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

**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.

**7 STEP**

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

**Reggaeton**

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

**REVOLUTION SAMBA FIT**

È la nuova disciplina aerobica che fonde insieme, miscelandoli in modo esperto e sapiente i passi base della samba brasiliana con quelli del cardio fitness, creando attraverso coreografie coinvolgenti, lezioni ad alto impatto sia sotto il profilo calorico che dell'efficienza fisica

**GROUP CYCLING**

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

**CARDIO**



**TORINO PONCHIELLI**  
VIA AMILCARE PONCHIELLI, 16  
345.0330969  
torino.ponchielli@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOPONCHIELLI

FITEXPRESS\_TORINOPONCHIELLI

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.