

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

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
POSTURALE MARIANNA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce GIULIA H. 9.30/10.30	FLEXability ALESSANDRA H. 9.00/10.00	POSTURALE ALESSANDRA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce MONICA H. 9.00/10.00	JOLLY session H. 10.00/11.00
TOTALBODY MARIANNA H. 10.30/11.30	7 POWER PUMP MONICA H. 10.30/11.30	CIRCUIT TRAINING SARA H. 10.30/11.30	TOTALBODY ALESSANDRA H. 10.30/11.30	Classic PILATES MONICA H. 10.30/11.30	GROUP CYCLING DARIO H. 11.00/12.00
Classic PILATES SARA H. 13.00/14.00	CIRCUIT TRAINING MARIANNA H. 13.00/14.00	T STEP SARA H. 13.00/14.00	GROUP CYCLING DARIO H. 13.00/14.00	MILITARY WORKOUT MONICA H. 13.00/14.00	POWERYOGA MONICA H. 12.00/13.00
		Classic PILATES SARA H. 14.30/15.30			

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

GROUP CYCLING DARIO H. 17.00/18.00	Classic PILATES SARA H. 17.00/18.00	GROUP CYCLING DARIO H. 17.00/18.00	WORKOUT DESTRUCTION CLARA H. 17.00/18.00	GROUP CYCLING DARIO H. 17.00/18.00
CIRCUIT TRAINING MARIANNA H. 18.00/19.00	T STEP SARA H. 18.00/19.00	INTENSE BOOTY WORKOUT MARIANNA H. 18.00/19.00	TOTALBODY GIANCARLO H. 18.00/19.00	Classic PILATES SARA H. 18.00/19.00
INTENSE BOOTY WORKOUT GIANCARLO H. 19.00/20.00	TOTALBODY SARA H. 19.00/20.00	HIIT MARIANNA H. 19.00/20.00	step&tone GIANCARLO H. 19.00/20.00	T STEP SARA H. 19.00/20.00
CROSS EXPRESS GIANCARLO H. 20.00/21.00	TABATA GIANCARLO H. 20.00/21.00	7 POWER PUMP MARIANNA H. 20.00/21.00	CIRCUIT TRAINING GIANCARLO H. 20.00/21.00	

**TORINO
SAN MARINO**

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOSANMARINO

FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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



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.



FLEXability

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.



JOLLY session

Un allenamento funzionale ad alta intensità a sorpresa



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.



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.

TONE

CARDIO



step&tone

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica



T 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.



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.



WORKOUT DESTRUCTION

Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



TABATA

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



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.



GROUP CYCLING

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



CROSS EXPRESS

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.

FUNCTIONAL



**TORINO
SAN MARINO**

VIA S. MARINO, 31
345.8869444

torinosanmarino@fitexpress.it

FITEXPRESSTORINOSANMARINO

FITEXPRESS_TORINOSANMARINO

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.