

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

**TOTALBODY4**

H. 10.30/11.00

**AB BLASTER**

H. 11.00/11.30

## MARTEDÌ

**AB BLASTER**

H. 9.30/10.00

**T<sup>3</sup> TRIPLET<sup>3</sup>**

H. 10.00/10.30

**7 POWER PUMP**

H. 10.30/11.00

**ABATA**

H. 11.00/11.30

## MERCOLEDÌ

**ClassicPILATES**

H. 9.00/10.00

**STRETCHING**

H. 10.00/11.00

**STRETCHING**

H. 11.00/12.00

## GIOVEDÌ

**TOTALBODY4**

H. 11.00/12.00

## VENERDÌ

**ClassicPILATES**

H. 9.00/10.00

**STRETCHING**

H. 10.00/11.00

**STRETCHING**

H. 11.00/12.00

## SABATO

**ClassicPILATES**

H. 9.30/10.30

**STRETCHING**

H. 10.30/11.30

# LAVORA DURO

# SOGNA IN GRANDE

# NON ARRENDERTI MAI!

**AB BLASTER**

H. 17.00/17.30

**TOTALBODY4**

H. 17.30/18.00

**SPINNING**

H. 18.00/19.00

**SPINNING**

H. 19.00/20.00

**AB BLASTER**

H. 17.00/17.30

**T<sup>3</sup> TRIPLET<sup>3</sup>**

H. 17.30/18.00

**ABATA**

H. 18.00/18.30

**ClassicPILATES**

H. 18.30/19.30

**STRETCHING**

H. 19.30/20.30

**7 POWER PUMP**

H. 17.00/17.30

**ABATA**

H. 17.30/18.00

**CIRCUIT TRAINING**

H. 18.00/18.30

**TOTALBODY4**

H. 18.30/19.30

**KRAV MAGA**

H. 19.30/21.00

**ClassicPILATES**

H. 17.00/18.00

**SPINNING**

H. 18.00/19.00

**SPINNING**

H. 19.00/20.00

**CIRCUIT TRAINING**

H. 17.00/17.30

**AB BLASTER**

H. 17.30/18.00

**T<sup>3</sup> TRIPLET<sup>3</sup>**

H. 18.00/19.30

**KRAV MAGA**

H. 19.30/21.00

## VERBANIA

VIA LA MARMORA, 17  
366.8135141  
verbania@fitexpress.it

FITEXPRESSVERBANIA

FITEXPRESS\_VERBANIA

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**



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.



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

**TONE**



Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



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.



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

**CARDIO**



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



**FUNCTIONAL**



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

**MARTIAL ARTS**



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.

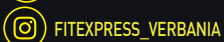
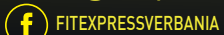


Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza".



**VERBANIA**

VIA LA MARMORA, 17  
366.8135141  
verbania@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.