FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

NOVARA - C.so Risorgimento 26
tel. 0321.232245 - novara@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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00
H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00
EASY TONE IRENE H. 9.15/10.00	Classic PILATES ALESSIA H. 9.30/10.30	7 POWER PUMP ALESSIA H. 9.00/10.00	EASY TONE IRENE H. 9.30/10.30	H. 9.00/10.00	H. 9.00/10.00	H. 9.00/10.00
POWER YOGA IRENE H. 10.00/10.45	TOTAL BODY ALESSIA H. 10.30/11.30	EASY TONE ALESSIA H. 10.00/11.00	LOWER BODY WORKOUT IRENE H. 10.30/11.30	TOTAL BODY ALESSIA H. 10.00/11.00	SPINNING SERGIO H. 10.00/11.00	SPINNING SERGIO H. 10.30/11.30
H. 11.30/12.30	BB Balle & Bande MARCELLA H. 11.45/12.45	H. 11.30/12.30	Pilates POSTURALE MARCELLA H. 11.45/12.45	Classic PILATES ALESSIA H. 11.00/12.00	H. 11.30/12.30	GAP ALESSIA H. 11.30/12.30
H. 12.00/13.00	H. 12.30/13.30	H. 12.30/13.30	H. 12.45/13.45	POWER YOGA VALENTINA H. 12.30/13.30	H. 12.00/13.00	H. 12.00/13.00
H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00
H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00
H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00
H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00
H. 17.00/18.00	Classic PILATES ALESSIA H. 17.00/18.00	POWER YOGA VALENTINA H. 17.00/18.00	Classic PILATES ALESSIA H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00
ZUMBA ADRIAN H. 18.00/19.00	GAP ALESSIA H. 18.00/19.00	TOTAL BODY ADRIAN H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP IRENE H. 18.00/19.00	TOTAL BODY H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00
KRAV MAGA LORENZO H. 19.00/20.30	7 POWER PUMP ALESSIA H. 19.00/20.00	ZUMBA ADRIAN H. 19.00/20.00	POWER YOGA IRENE H. 19.00/20.00	GAP H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00
H. 20.30/21.30	SPINNING SERGIO H. 20.00/21.00	KRAV MAGA LORENZO H. 20.00/21.30	H. 20.00/21.00	SPINNING H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00
H. 21.00/22.00	POWER YOGA VALENTINA H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00
H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00
H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESSNOVARA

FITEXPRESS_NOVARA

ClassicPILATES — 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.

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.

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.

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

EASYTONE — 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.

ZUMBA — Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

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

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.

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

BB Body Beats — Disciplina di danza brucia calorie dove si può dimagrire e tonificare il proprio corpo imparando a ballare numerosi ritmi di ballo.

Pilates POSTURALE — Il Pilates Posturale nasce proprio dall'unione delle due discipline per ottenere un risultato ancora più completo ed efficace. La Ginnastica dolce che si esegue con movimenti lenti, agisce in profondità nella muscolatura che sostiene ogni parte del corpo riportandolo in un perfetto equilibrio.

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.

ANDROID APP ON Google play · Download on the App Store