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

FITEXPRESSVERBANIA

FITEXPRESS_VERBANIA

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.

CIRCUIT TRAINING — 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.

TOTAL BODY — 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.

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

TRIPLET³ — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

BLASTER ABDOMINAL TRAINING — 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.

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

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

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.

FIT&BOXE — 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.

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

FIT·EXPRESS

HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

VERBANIA - Via Lamarmora, 17
tel. 0323.404006 - 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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		ClassicPILATES H. 9.00/10.00		ClassicPILATES H. 9.00/10.00	
	AB BLASTER H. 9.30/10.00				ClassicPILATES H. 9.30/10.30
	TRIPLET³ H. 10.00/10.30	STRETCHING H. 10.00/11.00		STRETCHING H. 10.00/11.00	
TOTALBODY H. 10.30/11.00	7 POWER PUMP H. 10.30/11.00				
AB BLASTER H. 11.00/11.30	TABATA H. 11.00/11.30	STRETCHING H. 11.00/12.00	TOTALBODY H. 11.00/12.00	STRETCHING H. 11.00/12.00	
	AB BLASTER H. 17.00/17.30	7 POWER PUMP H. 17.00/18.00	ClassicPILATES H. 17.00/18.00	CIRCUIT TRAINING H. 17.00/17.30	
TOTALBODY H. 17.30/18.00	TRIPLET³ H. 17.30/18.00			FIT&BOXE H. 17.30/18.30	
SPINNING H. 18.00/19.00	TABATA H. 18.00/18.30	CIRCUIT TRAINING H. 18.00/18.30	SPINNING H. 18.00/19.00	TRIPLET³ H. 18.30/19.30	
SPINNING H. 19.00/20.00	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	TOTALBODY H. 18.30/19.30	SPINNING H. 19.00/20.00	KRAV MAGA H. 19.30/21.00	
	STRETCHING H. 19.30/20.30	KRAV MAGA H. 19.30/21.00			