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

FITEXPRESSARCORE

FITEXPRESS_ARCORE

KICK BOXING
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

INTENSE BOOTY WORKOUT
Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessabile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

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.

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.

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.

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 bilanceri.

UPPER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

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.

Classic PILATES
P ilates 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.

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.

AB 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.

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

bounce
Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

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.

LOWER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.

POWER YOGA
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.

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.

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

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.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

ARCORE - Via Monte Rosa, 65
tel.039.6015496 - arcore@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
UPPER BODY WORKOUT MAR'YANA H. 9.00/9.30	TOTALBODY NICOLE H. 9.00/10.00	ginnastica dolce NICOLE H. 9.00/10.00	POSTURALE ELISA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce FRANCESCO H. 9.00/10.00	JOLLY H. 9.00/10.00
LOWER BODY WORKOUT MAR'YANA H. 9.30/10.00	INTENSE BOOTY WORKOUT JESSICA H. 10.00/10.30	ZUMBA NICOLE H. 10.00/11.00	UPPER BODY WORKOUT ELISA H. 10.00/10.30	EASYTONE FRANCESCO H.10.00/11.00	JOLLY H. 10.00/11.00
ClassicPILATES MAR'YANA H. 10.00/11.00	ZUMBA NICOLE H. 10.30/11.30	AB BLASTER NICOLE H. 11.00/11.30	LOWER BODY WORKOUT ELISA H. 10.30/11.00	AB BLASTER FRANCESCO H. 11.00/11.30	JOLLY H. 11.00/12.00
		TOTALBODY NICOLE H. 11.30/12.30	AB BLASTER ELISA H. 11.00/11.30	ClassicPILATES FRANCESCO H. 11.30/12.30	
TOTALBODY MAR'YANA H. 12.30/13.30	POWERYOGA RACHELE H. 12.30/13.30			TOTALBODY FRANCESCO H. 12.30/13.30	
			POWERYOGA RACHELE H. 16.00/17.00		CIRCUIT TRAINING NATHALIE H. 16.00/17.00
INTENSE BOOTY WORKOUT MAR'YANA H. 17.00/18.00	FIT&DANCE AURORA H. 17.00/18.00	TABATA MAR'YANA H. 17.00/18.00	POSTURALE TIZIANA H. 17.00/18.00	ClassicPILATES MAR'YANA H. 17.00/18.00	POSTURALE NATHALIE H. 17.00/18.00
ZUMBA MAR'YANA H. 18.00/19.00	EASYTONE AURORA H.18.00/19.00	ClassicPILATES MAR'YANA H. 18.00/19.00	UPPER BODY WORKOUT TIZIANA H. 18.00/18.30	bounce MAR'YANA H. 18.00/19.00	
FIT&BOXE MAR'YANA H. 19.00/20.00	ClassicPILATES AURORA H. 19.00/20.00	TOTALBODY MAR'YANA H. 19.00/20.00	LOWER BODY WORKOUT TIZIANA H. 18.30/19.00	TABATA MAR'YANA H. 19.00/20.00	
7 POWER PUMP MAR'YANA H. 20.00/21.00	KICK BOXING LUCA & MATTEO H. 20.00/21.00	FIT&BOXE MAR'YANA H. 20.00/21.00	EASYTONE TIZIANA H.19.00/20.00	ZUMBA MAR'YANA H. 20.00/21.00	
			KICK BOXING LUCA & MATTEO H. 20.00/21.00		