

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



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



MATTEO H. 12.00/12.30



VALERIO H. 13.00/14.00

## MARTEDÌ



ANGELICA H. 9.00/10.00



ANGELICA H. 10.00/11.00



ANGY H. 11.00/12.00



ANGY H. 12.00/13.00

## MERCOLEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



MATTEO H. 12.00/12.30



VALERIO H. 13.30/14.30

## GIOVEDÌ



ANGY H. 9.00/10.00



ANGY H. 10.00/11.00



ANGY H. 11.00/12.00

## VENERDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/11.30



MATTEO H. 11.30/12.00



CARLA H. 12.00/13.00



VALERIO H. 13.30/14.30

## SABATO



ANGELICA H. 9.00/10.00



ANGELICA H. 10.00/11.00



MARTINA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



SERENELLA H. 17.00/17.30



ANGY H. 17.00/18.00



SAFIA H. 17.00/18.00



SERENELLA H. 17.30/18.00



MATTEO H. 17.30/18.30



SAFIA H. 17.00/18.00



ANGY H. 18.00/19.00



SAFIA H. 18.00/19.00



SERENELLA H. 18.00/19.00



MATTEO H. 18.30/19.30



SAFIA H. 18.00/19.00



ANTONELLA H. 19.00/20.00



SERENELLA H. 19.00/20.00



ANTONELLA H. 19.00/20.00



MATTEO H. 19.30/20.30



ANGY H. 19.00/20.00



ANTONELLA H. 20.00/21.00



SERENELLA H. 20.00/21.00



ANTONELLA H. 20.00/21.00



ANGY H. 20.00/21.00

**CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1  
344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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**



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.



Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute



Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



60 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Aiuta l'organismo a liberarsi dallo stress o da tensione, in modo del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



Lezione di tonificazione, un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



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



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



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: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali, attraverso esercizi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



**TONE**

**FUNCTIONAL**

**CARDIO**



L'attività eseguita migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-troco degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



Programma di esercizi addominali integrati con esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



Allenamento volto a scolpire gli addominali attraverso esercizi ripetuti



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



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



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.



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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.



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



La lezione è divisa in due fasi, la prima più divertente e danzata nella quale si allena l'apparato cardio vascolare, e la seconda nella quale si tonificano i muscoli dei principali inestetismi femminili: cosce addome e glutei.



## CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Via Isola Guarnieri, 1  
344.1506422  
cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.