

## LUNEDÌ



MARISA H. 9.15/10.00



MARISA H. 10.00/10.45



MARISA H. 10.45/11.30



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VIRTUAL H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



OMAR H. 18.00/19.00



PINO H. 19.00/20.00



ALESSANDRA H. 20.00/21.00

## MARTEDÌ



LUCREZIA H. 9.15/10.00



LUCREZIA H. 10.00/10.45



LUCREZIA H. 10.45/11.30



VIRTUAL H. 12.00/13.00



NICOLE H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



NATHALIE H. 18.00/19.00



NATHALIE H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 20.00/21.00

## MERCOLEDÌ



LUCREZIA H. 9.15/10.15



OMAR H. 10.15/11.15



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



ALESSANDRA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



FABIO H. 18.00/18.45



FABIO H. 18.45/19.30



PINO H. 19.30/20.30

## GIOVEDÌ



MARISA H. 9.15/10.00



MARISA H. 10.00/10.45



MARISA H. 10.45/11.30



VIRTUAL H. 12.00/13.00



NICOLE H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



OMAR H. 18.00/19.00



OMAR H. 19.00/20.00



OMAR H. 20.00/21.00

## VENERDÌ



MATTEO H. 9.15/10.00



MATTEO H. 10.00/10.45



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



NICOLE H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALICE H. 18.00/19.00



ALICE H. 19.00/20.00



ALESSANDRA H. 20.00/21.00

## SABATO



FABIO H. 9.15/10.00



FABIO H. 10.00/11.00



FABIO H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VIRTUAL H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



VIRTUAL H. 18.00/19.00



VIRTUAL H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 20.00/21.00

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 IL CORSO DI FIT-CYCLE

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



**MONZA VILLAREALE**

VIALE ELVEZIA, 2  
327.3718783

monza@fitexpress.it

FITEXPRESSMONZAVILLAREALE

FITEXPRESS\_MONZAVILLAREALE

**LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!**

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI. I CORSI VIRTUAL SONO INDICATIVI, PERTANTO IL CLUB SI RISERVA LA LIBERTÀ DI PROPORRE CORSI ALTERNATIVI CON EVENTUALI PROIEZIONI DIFFERENTI DA QUELLE IN PALINSESTO

**BODY E MIND**



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.



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.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.



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.



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.



Il 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.

**CARDIO**



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.



Adatto ad ogni età e livello di preparazione atletica, è un format basato su allenamento di gruppo non competitivo praticato su bike stazionaria. È consigliato per perdere peso.



È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



**FUNCTIONAL**



Allenamento funzionale 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.



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



Allenamento funzionale 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.



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.



Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.



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



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



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.



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.



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



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.



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

**TONE**

## CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**



Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

NOVITA' 2024



Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



Un'attività Les Mills da provare per rinforzare tutto il corpo aumentando la resistenza e la capacità cardiovascolare.



**MONZA VILLAREALE**

VIALE ELVEZIA, 2

327.3718783

monza@fitexpress.it

f FITEXPRESSMONZAVILLAREALE

ig FITEXPRESS\_MONZAVILLAREALE

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.