

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

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.

FIT·EXPRESS

MILANO ISOLA

MILANO ISOLA - Via Gustavo Fara, 41
tel. 342.8662856 - milano.isola@fitexpress.it

WWW.FITEXPRESS.IT



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
TOTALBODY H. 7.30/8.15		TOTALBODY H. 7.30/8.15				
Classic PILATES H. 8.15/9.00		Classic PILATES H. 8.15/9.00				
WORKOUT DESTRUCTION H. 9.00/10.00	POSTURALE H. 9.00/10.00	ABATA H. 9.00/10.00	POSTURALE H. 9.00/10.00	CROSS EXPRESS H. 9.00/10.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 9.00/10.00	
ABATA H. 10.00/11.00	MOBILITY 60' H. 10.00/11.00	WORKOUT DESTRUCTION H. 10.00/11.00	FLEXIBILITY H. 10.00/11.00	MILITARY WORKOUT H. 10.00/11.00	meditazione H. 10.00/11.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 10.00/11.00
LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 11.00/12.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 11.00/12.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 11.00/12.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 11.00/12.00	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 11.00/12.00	KUNDALINI H. 11.00/12.00	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00/12.00
LES MILLS barre VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS barre VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 12.00/13.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 12.00/13.00
FUNCTIONAL TRAINING H. 13.00/13.45	MILITARY WORKOUT H. 13.00/13.45	CROSS EXPRESS H. 13.00/13.45	EASY TONE H. 13.00/13.45	ABATA H. 13.00/13.45	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 13.00/14.00	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 13.00/14.00
LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 14.00/15.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 14.00/15.00
LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00/16.00	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00/16.00
LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 16.00/17.00	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00/17.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 16.00/17.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 16.00/17.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 16.00/17.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 16.00/17.00	
LES MILLS CORE VIRTUAL H. 17.00/18.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 17.00/18.00	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 17.00/18.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 17.00/18.00	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 17.00/18.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 17.00/18.00	
KUNDALINI H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP H. 18.00/19.00	EASY TONE H. 18.00/19.00	ABATA H. 18.30/19.00	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 18.00/19.00		
meditazione H. 19.00/20.00	FUNCTIONAL TRAINING H. 19.00/19.45	GAD H. 19.00/19.45	MBA MARTIAL BOXE ARTS H. 19.00/20.00	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 19.00/20.00		
POWERYOGA H. 20.00/21.00	EASY TONE H. 19.45/20.30	FUNCTIONAL TRAINING H. 19.45/20.30	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 20.00/21.00	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL H. 20.00/21.00		

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori


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

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.

WWW.FITEXPRESS.IT

 **FITEXPRESSMILANOISOLA**

 **FITEXPRESS_MILANOISOLA**

CROSS EXPRESS

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.

WORKOUT DESTRUCTION

Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

G A D

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

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.

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.

ABATA

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

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.

FUNCTIONAL TRAINING

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.

MILITARY WORKOUT

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.

MOBILITY 60'

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.

FLEXibility

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.

MBA

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

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.

KUNDALINI

I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotiva, aumento della concentrazione mentale, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico

meditazione

Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.

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.

Classic PILATES

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.

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. ritmo di musica.

LES MILLS BODYPUMP

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

LES MILLS BODYBALANCE

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.

LES MILLS BODYCOMBAT

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

LES MILLS GRIT

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

LES MILLS SH'BAM

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

LES MILLS CORE

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

LES MILLS BODYATTACK

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

LES MILLS barre

Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.