

## LUNEDÌ



CHRISTIAN H. 9.00/10.00



CHRISTIAN H. 10.00/11.00



DEBORA H. 11.00/12.00



DEBORA H. 12.00/13.00



ALICE H. 18.00/19.00



ALICE H. 19.00/20.00



ALICE H. 20.00/21.00

## MARTEDÌ



CHRISTIAN H. 9.00/10.00



CHRISTIAN H. 10.00/11.00



CHRISTIAN H. 11.00/12.00



CHRISTIAN H. 12.00/13.00



AMELIA H. 18.00/19.00



AMELIA H. 19.00/20.00



AMELIA H. 20.00/21.00

## MERCOLEDÌ



CHRISTIAN H. 9.00/10.00



CHRISTIAN H. 10.00/11.00



ELENA H. 18.00/19.00



ELENA H. 19.00/20.00



DEBORA H. 20.00/21.00

## GIOVEDÌ



ELENA H. 9.00/10.00



ELENA H. 10.00/11.00



ELENA H. 11.00/12.00



DEBORA H. 12.00/13.00



ALICE H. 18.00/19.00



ALICE H. 19.00/20.00



ALICE H. 20.00/21.00

## VENERDÌ



CHRISTIAN H. 9.00/10.00



CHRISTIAN H. 10.00/11.00



CHRISTIAN H. 11.00/12.00



CHRISTIAN H. 12.00/13.00



ELENA H. 18.00/19.00



ELENA H. 19.00/20.00



ELENA H. 20.00/21.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

**MILANO  
FIORDALISO**

VIA EUGENIO CUIREL, 25  
349.2442836

milano.fiordaliso@fitexpress.it

FITEXPRESSMILANOFIORDALISO

FITEXPRESS\_MILANOFIORDALISO

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.



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.



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-tendineo-articolari.



Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



Mira a rilasciare le tensioni e le contratture nel sistema miofasciale, cioè il tessuto che avvolge muscoli, ossa e organi. Questa tecnica migliora la flessibilità, la mobilità e la circolazione, oltre a ridurre il dolore e prevenire gli infortuni.

**STONE**



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.

**FUNCTIONAL**



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



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.



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.



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



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

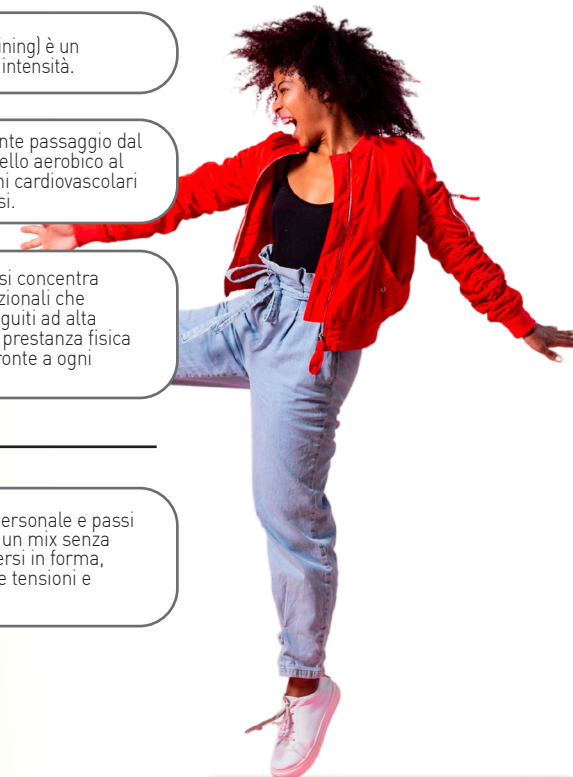


Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.

**MARTIAL ARTS**



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.



**MILANO  
FIORDALISO**

VIA EUGENIO CURIEL, 25  
349.2442836

milano.fiordaliso@fitexpress.it

FITEXPRESSMILANOFIORDALISO

FITEXPRESS\_MILANOFIORDALISO

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