



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



COLOGNO MONZESE

VIA WOLFGANG AMADEUS MOZART, 40

342.3820864

colognomonzeese@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE

FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

LUNEDÌ



ALESSIA H. 9.30/10.30



ALESSIA H. 10.30/11.30



ALESSIA H. 11.30/12.30



ALESSIA H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



CARLA H. 9.00/10.00



CARLA H. 10.00/11.00



CARLA H. 11.00/12.00



LETIZIA H. 12.30/13.30



LETIZIA H. 13.30/14.30

MERCOLEDÌ



CARLOS H. 9.00/10.00



CARLOS H. 10.00/11.00



CARLOS H. 10.00/11.00



CARLOS H. 10.00/11.00

GIOVEDÌ



DANIELA H. 9.00/10.00



DANIELA H. 10.00/11.00

VENERDÌ



CARLOS H. 9.00/10.00



CARLOS H. 10.00/11.00



LETIZIA H. 12.30/13.30



LETIZIA H. 13.30/14.30

SABATO



SILVIA H. 9.00/10.00



SILVIA H. 10.00/11.00



SILVIA H. 11.00/12.00



KJARA H. 14.00/15.00



KJARA H. 15.00/16.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



ALESSIA H. 17.00/18.00



ALESSIA H. 18.00/19.00



ALESSIA H. 19.00/20.00



FABIO H. 20.00/21.00



SILVIA H. 17.00/18.00



SILVIA H. 18.00/19.00



SAFIA H. 19.15/20.15



SAFIA H. 20.15/21.00



CARLA H. 17.00/18.00



CARLA H. 18.00/19.00



CARLA H. 19.00/20.00



CARLA H. 20.00/21.00



CARLOS H. 17.00/18.00



CARLOS H. 18.00/19.00



CARLOS H. 19.00/20.00



FABIO H. 20.00/21.00



KJARA H. 17.00/18.00



KJARA H. 18.00/19.00



SAFIA H. 19.15/20.15



SAFIA H. 20.15/21.00

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.



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.



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.

CARDIO



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che bruciano calorie e tonificano tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.



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.

MARTIAL ARTS



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.



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



FUNCTIONAL



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



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

STONE



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.



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



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



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



**COLOGNO
MONZESE**

VIA WOLFGANG AMADEUS
MOZART, 40

342.3820864

colognomonzeese@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE

FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

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.