

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

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



## SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

FITEXPRESSARONNO

FITEXPRESS\_SARONNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
STRETCHING H. 9.00/10.00	Classic PILATES H. 9.00/10.00	Classic PILATES H. 9.00/10.00	STRETCHING H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.00/10.00	STRETCHING H. 9.00/10.00
Classic PILATES H. 10.00/11.00	GAO H. 10.00/11.00	TOTALBODY H. 10.00/11.00	TOTALBODY H. 10.30/11.30	Classic PILATES H. 10.00/11.00	TOTALBODY H. 10.00/11.00
TOTALBODY H. 11.00/12.00	FUNZIONALE H. 11.00/12.00			GAO H. 11.00/12.00	GAO H. 11.00/12.00
GAO H. 12.00/13.00					
<h1>LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!</h1>					
		UPPER BODY WORKOUT H. 17.00/17.30			
		SIXPACK H. 17.30/18.00		TOTALBODY H. 18.00/19.00	
CIRCUIT TRAINING H. 18.00/19.00	Classic PILATES H. 18.00/19.00	Classic PILATES H. 18.00/19.00	TABATA H. 19.00/20.00	Classic PILATES H. 17.00/18.00	
KICK BOXING H. 19.00/20.00	TOTALBODY H. 19.00/20.00	ZUMBA H. 19.00/20.00	ADDOMINALI H. 20.00/20.30	PILOXING H. 18.00/19.00	
FITBOXE H. 20.00/21.00	ZUMBA H. 20.00/21.00	GAO H. 20.00/21.00	MOBILITY 30° H. 20.30/21.00	Reggaeton H. 19.00/20.00	
				FUNZIONALE H. 20.00/21.00	

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 rieducativo, preventivo e terapeutico, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



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

**CARDIO**



Zumba 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.



30 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.

**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.



Quando si parla di tonificazione dell'addome, non si intende più solamente un programma di esercizi addominali ma vanno integrati anche esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



**STONE**



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



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.



Allenamento divertente e facile sul ritmo energetico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.



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



Lezione dedicata alla tonificazione e definizione degli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo 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.

**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.



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



## SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

FITEXPRESSARONNO

FITEXPRESS\_SARONNO

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.