

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 TUTTI I CORSI

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



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it

FITEXPRESSPERO

FITEXPRESS_PERO

LUNEDÌ



MANUEL H. 9.30/10.30



MANUEL H. 13.00/14.00

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



GRETA H. 9.30/10.30



GRETA H. 10.30/11.30



MANUEL H. 13.00/14.00



MANUEL H. 12.45/13.45



GRETA H. 9.30/10.30



GRETA H. 10.30/11.30



MANUEL H. 13.00/14.00



ERSILIA H. 9.30/11.00



ERSILIA H. 11.00/11.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



GRETA H. 17.00/17.30



GRETA H. 17.30/18.00



GRETA H. 18.00/19.00



GRETA H. 19.00/20.00



STEFANIA H. 17.00/18.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



ANDREA H. 19.00/20.00



ERSILIA H. 20.00/21.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



STEFANIA H. 19.00/20.00



STEFANIA H. 20.00/21.00



MANUEL H. 18.00/19.00



ERSILIA H. 19.30/21.00

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

KUNDALINI

I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotionale, 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.

VINYASA YOGA

Enfatizza la connessione tra respiro e movimento. Si caratterizza per le sequenze di posizioni (asana) eseguite in modo armonico e fluido, dove ogni movimento è diretto e coordinato dalla respirazione

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.

STRETCHING

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

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.

BACK YOGA

pratiche yoga focalizzate sul rafforzamento e sull'elasticità della schiena, contribuendo a migliorare la mobilità della colonna vertebrale e a prevenire il mal di schiena



CARDIO

INDOOR CYCLING

Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.

CARDIO WORKOUT

allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

ZUMBA FITSTRONG

Permette di bruciare calorie a ritmo delle più popolari Hits della musica latina ed internazionale. Tonifica Gambe, Braccia, Glutei e Addominali. Unisce energia, intensità, forza e divertimento come in una vera e grande festa

FUNCTIONAL

MILITARY FIT

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.

G A O

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

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.

Heels Dance

Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata in un corso di heels dance è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.

TONE

FITBOXE

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.

MARTIAL ARTS



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it

FITEXPRESSPERO

FITEXPRESS_PERO

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.