

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

LUNEDÌ

LOWER BODY WORKOUT

NATHALIE H. 9.30/10.00

AB BLASTER

NATHALIE H. 10.00/10.30

UPPER BODY WORKOUT

NATHALIE H. 10.30/11.00

FLEXability

NATHALIE H. 11.00/11.30

LES MILLS BODYPUMP

VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS CORE

VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYBALANCE

VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS CXWORX

VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS GRIT

VIRTUAL H. 17.00/18.00

ELASTICPOWER

DEBORAH H. 18.15/18.45

TOTALBODY

DEBORAH H. 18.45/19.30

ZUMBA fitness

DEBORAH H. 19.30/20.30

MARTEDÌ

CLASSYOGA

NICOLE H. 9.00/10.00

CROSS EXPRESS

ALICE H. 10.00/10.45

T³ TRIPLE³

ALICE H. 10.45/11.30

LES MILLS barre

VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS GRIT

VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYBALANCE

VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYCOMBAT

VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYPUMP

VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS SHYBAM

VIRTUAL H. 17.00/18.00

7 POWER PUMP

SIMONE H. 18.00/19.00

MBA

PINO H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

G A J

VALENTINA H. 9.00/10.00

TOTALBODY

VALENTINA H. 10.00/11.00

Classic PILATES

VALENTINA H. 11.00/12.00

LES MILLS BODYPUMP

VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS BODYCOMBAT

VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS CXWORX

VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS barre

VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS GRIT

VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS BODYBALANCE

VIRTUAL H. 17.00/18.00

Classic PILATES

VALENTINA H. 18.00/19.00

CIRCUIT TRAINING

SIMONE H. 19.00/19.45

WORKOUT DESTRUCTION

SIMONE H. 19.45/20.30

GIOVEDÌ

POWERYOGA

NICOLE H. 9.00/10.00

7 POWER PUMP

LETI H. 10.00/11.00

TABATA

LETI H. 11.00/12.00

LES MILLS GRIT

VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS CORE

VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS SHYBAM

VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYBALANCE

VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYCOMBAT

VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS CXWORX

VIRTUAL H. 17.00/18.00

RISVEGLIO MUSCOLARE

LETI H. 18.00/18.45

LOWER BODY WORKOUT

LETI H. 18.45/19.30

UPPER BODY WORKOUT

LETI H. 19.30/20.15

FLEXability

LETI H. 20.15/21.00

VENERDÌ

TOTALBODY

NATHALIE H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK

NATHALIE H. 10.30/11.30

LES MILLS SHYBAM

VIRTUAL H. 11.30/12.00

LES MILLS CXWORX

VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS BODYCOMBAT

VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYPUMP

VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS CORE

VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYBALANCE

VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS GRIT

VIRTUAL H. 17.00/18.00

CLASSYOGA

VALENTINA H. 18.00/18.45

STRONG NATION

FABIO H. 18.45/19.30

ZUMBA fitness

FABIO H. 19.30/20.15

SABATO

RISVEGLIO MUSCOLARE

MARISA H. 9.15/10.00

7 POWER PUMP

MARISA H. 10.00/10.45

CIRCUIT TRAINING

MARISA H. 10.45/11.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI. I CORSI VIRTUAL SONO INDICATIVI, PERTANTO IL CLUB SI RISERVA LA LIBERTÀ DI PROPORRE CORSI ALTERNATIVI CON EVENTUALI PROIEZIONI DIFFERENTI DA QUELLE IN PALINSESTO.

BODY E MIND



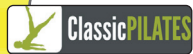
Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



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.



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.



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.



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.



Attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.

CARDIO



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.



Allenamento basato sul passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico migliorando le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



Esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica con un allenamento a ritmo di musica stimolante

FUNCTIONAL

VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it

f FITEXPRESSVAREDO

ig FITEXPRESS_VAREDO

TONE



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità.



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.



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.



Allenamento basato sull'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonificazione di tutti i muscoli del corpo.



Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



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



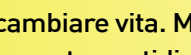
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



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



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.



È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di gambe, addominali e glutei



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

MARTIAL ARTS

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.**



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.



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



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



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Gli ingredienti essenziali per un corpo più forte e un girovita migliore. Un tronco più forte ti permette di fare tutto in maniera migliore.



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



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



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



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.