

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

**POSTURALE**  
GARETH H. 9.00/10.00

**UPPER BODY WORKOUT**  
GARETH H. 10.00/10.30

**LOWER BODY WORKOUT**  
GARETH H. 10.30/11.00

**ABATA**  
GARETH H. 13.00/14.00

## MARTEDÌ

**Classic PILATES**  
MONICA H. 9.00/10.00

**STRETCHING**  
MONICA H. 10.00/11.00

**LOWER BODY WORKOUT**  
ANNA H. 12.00/12.30

**AB BLASTER**  
ANNA H. 12.30/13.00

**Classic PILATES**  
ANNA H. 13.00/14.00

## MERCOLEDÌ

**TOTALBODY**  
CRISTINA H. 9.00/10.00

**Classic PILATES**  
CRISTINA H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**  
ENEA H. 17.00/18.00

**CIRCUIT TRAINING**  
ENEA H. 18.00/19.00

## GIOVEDÌ

**POSTURALE**  
GARETH H. 9.00/10.00

**EASY TONE**  
GARETH H. 10.00/11.00

**ZUMBA**  
CRISTINA H. 17.00/18.00

**TOTALBODY**  
CRISTINA H. 18.00/19.00

**Classic PILATES**  
CRISTINA H. 19.00/20.00

## VENERDÌ

**7 POWER PUMP**  
CRISTINA H. 9.00/10.00

**Classic PILATES**  
CRISTINA H. 10.00/11.00

**CIRCUIT TRAINING**  
ENEA H. 13.00/14.00

**ABATA**  
ANNA H. 16.00/17.00

**Classic PILATES**  
ANNA H. 17.00/18.00

**KICK BOXING**  
CARMELO H. 19.30/21.00

## SABATO

**TOTALBODY**  
GARETH H. 10.00/11.00

LAVORA DURO  
SOGNA IN GRANDE  
NON ARRENDERTI MAI!

**POSTURALE**  
VERONICA H. 16.00/17.00

**T STEP**  
VERONICA H. 17.00/18.00

**TOTALBODY**  
VERONICA H. 18.00/19.00

**FIT&BOXE**  
VERONICA H. 19.00/20.00

**KICK BOXING**  
CARMELO H. 20.00/21.00

**AB BLASTER**  
GARETH H. 17.00/17.30

**INTENSE BOOTY Workout**  
GARETH H. 17.30/18.00

**TOTALBODY**  
GARETH H. 18.00/19.00

**CROSS EXPRESS**  
GARETH H. 19.00/20.00

## BUSNAGO

Via Italia, 197  
Centro commerciale Globo  
347.5287227  
busnago@fitexpress.it

FITEXPRESSBUSNAGO

FITEXPRESS\_BUSNAGO

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**



**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.



**Classic PILATES**

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.



**STRETCHING**

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

**CARDIO**



**ZUMBA**

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.



**STEP**

Attività che prevede l'uso dello step e alterna fasi cardiovascolari (per migliorare la resistenza e bruciare calorie) a fasi di esercizi di tonificazione per i principali gruppi muscolari, seguendo coreografie.

**FUNCTIONAL**



**TABATA**

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



**CROSS EXPRESS**

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.



**CIRCUIT TRAINING**

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.



**TONE**



**7 POWER PUMP**

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.



**AB BLASTER**

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.



**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.



**LOWER BODY WORKOUT**

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



**INTENSE BOOTY WORKOUT**

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.



**UPPER BODY WORKOUT**

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



**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.



**EASY TONE**

Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



**KICK BOXING**

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



**FIT & BOXE**

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**



## BUSNAGO

Via Italia, 197  
Centro commerciale Globo  
347.5287227

busnago@fitexpress.it

FITEXPRESSBUSNAGO

FITEXPRESS\_BUSNAGO

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.

