

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

ZUMBA
CRISTINA H. 10.00/11.00

TOTALBODY
ENEA H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
ENEA H. 18.00/19.00

GIOVEDÌ

EASY TONE
GARETH H. 9.00/10.00

POSTURALE
GARETH H. 10.00/11.00

ZUMBA
CRISTINA H. 17.00/18.00

TOTALBODY
CRISTINA H. 18.00/19.00

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

SABATO

POSTURALE
GARETH H. 9.00/10.00

TOTALBODY
GARETH H. 10.00/11.00

ABATA
ANNA H. 16.00/17.00

Classic PILATES
ANNA H. 17.00/18.00

Classic PILATES
CRISTINA H. 19.00/20.00

TOTALBODY
GARETH H. 18.00/19.00

CROSS EXPRESS
GARETH H. 19.00/20.00

TOTALBODY
VERONICA H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
VERONICA H. 19.00/20.00

POSTURALE
VERONICA H. 16.00/17.00

T STEP CHOREOGRAPHY
VERONICA H. 17.00/18.00

AB BLASTER
GARETH H. 17.00/17.30

INTENSE BOOTY WORKOUT
GARETH H. 17.30/18.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

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



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



T STEP

Unisce il movimento cardio con lo step alla creazione di una sequenza di passi danzati a ritmo di musica



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.



SPINNING

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

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



MILITARY WORKOUT

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.



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

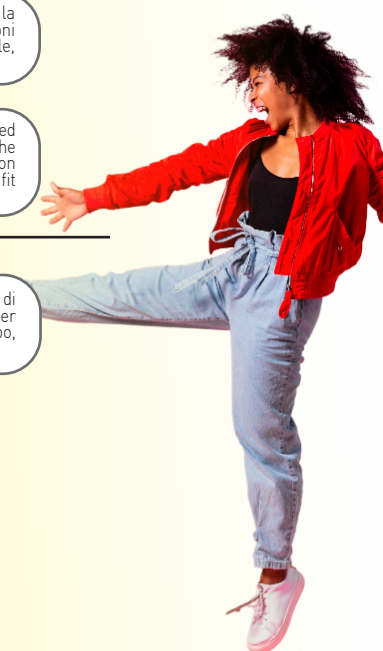
Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



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.