

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

ABATA
MATTEO H. 9.00/10.00

ZUMBA fitness
MATTEO H. 10.00/11.00

G A O
MATTEO H. 11.00/12.00

CIRCUIT TRAINING
VALERIO H. 13.00/14.00

MARTEDÌ

POSTURALE
ANGELICA H. 9.00/10.00

Classic PILATES
ANGELICA H. 10.00/11.00

7 STEP PHYSIOTHERAPY
ANGY H. 11.00/12.00

MERCOLEDÌ

G A O
MATTEO H. 9.00/10.00

ZUMBA fitness
MATTEO H. 10.00/11.00

ABATA
MATTEO H. 11.00/12.00

HIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
VALERIO H. 13.30/14.30

GIOVEDÌ

MOBILITY 60°
ANGY H. 9.00/10.00

TOTALBODY
ANGY H. 10.00/11.00

dance & tone
ANGY H. 11.00/12.00

VENERDÌ

EASY TONE
MATTEO H. 9.00/10.00

ZUMBA fitness
MATTEO H. 10.00/11.00

POSTURALE
CARLA H. 12.00/13.00

HIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
VALERIO H. 13.30/14.30

SABATO

Classic PILATES
ANGELICA H. 9.00/10.00

TOTALBODY
ANGELICA H. 10.00/11.00

ZUMBA
MARTINA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

MOBILITY 60°
ANGY H. 17.00/18.00

TOTALBODY
ANGY H. 18.00/19.00

FIT&BOXE INTENSE
ANTONELLA H. 19.00/20.00

FITBOXE
ANTONELLA H. 20.00/21.00

CLASSICYOGA
SAFIA H. 17.00/18.00

Classic PILATES
SAFIA H. 18.00/19.00

INTENSE BOOTY WORKOUT
SERENELLA H. 19.00/20.00

CIRCUIT TRAINING
SERENELLA H. 20.00/21.00

MOBILITY 60°
SERENELLA H. 17.00/18.00

TOTALBODY
SERENELLA H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
ANTONELLA H. 19.00/20.00

7 POWER PUMP
ANTONELLA H. 20.00/21.00

ABATA
MATTEO H. 17.30/18.30

ZUMBA fitness
MATTEO H. 18.30/19.30

G A O
MATTEO H. 19.30/20.30

CLASSICYOGA
SAFIA H. 17.00/18.00

Classic PILATES
SAFIA H. 18.00/19.00

TOTALBODY
ANGY H. 19.00/20.00

7 STEP PHYSIOTHERAPY
ANGY H. 20.00/21.00

CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Via Isola Guarnieri, 1
344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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 (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



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



60 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.



Aiuta l'organismo a liberarsi dallo stress o da tensione, in modo del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

TONE



Lezione di tonificazione, un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



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



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 lezione che tonifica i 7 principali muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali, attraverso esercizi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



FUNCTIONAL



L'attività eseguita migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-troco degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



Programma di esercizi addominali integrati con esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



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



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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.

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.



La lezione è divisa in due fasi, la prima più divertente e danzata nella quale si allena l'apparato cardio vascolare, e la seconda nella quale si tonificano i muscoli dei principali inestetismi femminili: cosce addome e glutei.



Un allenamento che combina movimenti di boxe ed esercizi funzionali per migliorare resistenza, coordinazione e forza. Colpi, combinazioni e lavoro cardio si alternano in un ritmo dinamico



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



CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Via Isola Guarnieri, 1
344.1506422
cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.