

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

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



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33

345.7827815

pioltello@fitexpress.it

FITEXPRESSPIOLTELLO

FITEXPRESS_PIOLTELLO

LUNEDÌ



VALERIA H. 10.00/11.00



VALERIA H. 11.00/12.00



VALERIA H. 12.00/12.30

MARTEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTIA PT H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



ANGI H. 9.00/10.00



ANGI H. 10.00/11.00



ANGI H. 11.00/12.00



CARLA H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00

VENERDÌ



DANIELA H. 9.00/10.00



DANIELA H.10.00/11.00



DANIELA H. 11.00/12.00

SABATO



ERICA PT H. 9.00/10.00



ERICA PT H.10.00/11.00



ERICA PT H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



CARLA H. 17.00/18.00



CARLA H. 18.00/19.00



CARLA H. 19.00/20.00



ANGI H. 17.00/18.00



ANGI H.18.00/19.00



ANGI H. 19.00/20.00



ANGI H. 20.00/21.00



MATTIA PT H. 17.00/18.00



DANIELA H. 18.30/19.15



DANIELA H. 19.15/20.00



DANIELA H. 20.00/21.00



ANGI H. 17.00/18.00



ANGI H. 18.00/19.00



ANGI H.19.00/20.00



ANGI H. 20.00/21.00



MATTEO PT H. 17.00/18.00



MATTEO PT H. 18.00/19.00



ELEONORA H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/21.00

* i corsi verranno sospesi a luglio

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

ClassicPILATES Allenamento, focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

MOBILITY 45' 45 minuti di esercizi volti a mantenere una corretta postura, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

CARDIO

ZUMBA lezione che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

TOTAL BODY Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

FIT & DANCE Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

STRETCH & TONE combina esercizi di allungamento per aumentare la flessibilità e la mobilità con esercizi di tonificazione per rafforzare i muscoli, portando a un corpo più elastico e tonico

DANCE & Flow Combina elementi di danza, yoga e soft training per offrire un allenamento completo che rigenera sia il corpo che la mente

T STEP Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori

FUNCTIONAL

ABATA Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico per migliorare le prestazioni cardiovascolari e bruciare grassi.

BEAT & PUMP allenamento che utilizza manubri e ripetizioni ad alta intensità per tonificare i muscoli



MARTIAL ARTS

CIRCUIT TRAINING Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.

T³ TRIPLE³ È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

FITBALL WORKOUT Allenamento completo con l'utilizzo della fitball per potenziale forza, stabilità e postura. Divertente, efficace e adatto a tutti i livelli.

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

7 POWER PUMP È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

EASY TONE Lezione di tonificazione, 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 bilanceri.

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

step & tone Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica

funzionale Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

MILITARY WORKOUT Allenamento che punta sullo spirito di squadra, prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

FUNCTIONAL BOXE Unisce i movimenti della Boxe con esercizi di allenamento funzionale per vivere un'ora di training di assoluto sfogo, capace di liberare la mente e di attivare tutta la muscolatura



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33
345.7827815
pioltello@fitexpress.it

FITEXPRESSPIOLTELLO

FITEXPRESS_PIOLTELLO

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.