

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

**PRENOTAZIONE
OBBLIGATORIA
PER TUTTI I CORSI**

**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**



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241

pero@fitexpress.it

FITEXPRESSPERO

FITEXPRESS_PERO

LUNEDÌ

TOTALBODY

GRETA H. 9.30/10.30

POSTURALE

GRETA H. 10.30/11.30

TOTALBODY

MANUEL H. 13.00/14.00

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

TOTALBODY

GRETA H. 9.30/10.30

POSTURALE

GRETA H. 10.30/11.30

FAT KILLER

GRETA H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ

TONIFICAZIONE

ERSILIA H. 9.30/10.30

STRETCHING

ERSILIA H. 10.30/11.30

KUNDALINI

MANUEL H. 13.00/14.00

VENERDÌ

TOTALBODY

MANUEL H. 13.00/14.00

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

G A O

STEFANIA H. 17.00/18.00

funZIONALE

STEFANIA H. 18.00/19.00

INDOOR CYCLING

ANDREA H. 19.00/20.00

POWERYOGA

ERSILIA H. 20.00/21.00

ZUMBA

STEFANIA H. 18.00/19.00

TOTALBODY

STEFANIA H. 19.00/20.00

Classic PILATES

STEFANIA H. 20.00/21.00

TOTALBODY

MANUEL H. 18.00/19.00

POWERYOGA

ERSILIA H. 19.30/21.00

G A O

GRETA H. 17.00/17.30

STRETCHING

GRETA H. 17.30/18.00

FAT KILLER

GRETA H. 18.00/19.00

INDOOR CYCLING

GRETA H. 19.00/20.00

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 & MIND



I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotiva, aumento della concentrazione mentale, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico.



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.



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.



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

CARDIO



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



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.



FUNCTIONAL



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



Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

STONE



È un programma di allenamento intenso, composto da lavoro aerobico, intervallato a lavoro anaerobico. Questo corso, svolto a ritmo di musica, si basa su un metodo allenante che stimola l'organismo ad utilizzare le riserve di grasso.



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.



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it



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.

