

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**



CASTELLANZA

Via Don Minzoni, 29

333.4663446

castellanza@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELLANZA

FITEXPRESS_CASTELLANZA

LUNEDÌ



ALEKS H. 9.00/10.00



ALEKS H. 10.00/11.00



ALEKS H. 11.00/12.00



ALEKS H. 12.00/13.00

MARTEDÌ



DESIREE H. 9.00/10.00



DESIREE H. 10.00/11.00



DESIREE H. 11.00/12.00



DESIREE H. 12.00/13.00

MERCOLEDÌ



STEFANIA H. 9.00/10.00



STEFANIA H. 10.00/11.00



STEFANIA H. 11.00/12.00



STEFANIA H. 12.00/13.00

GIOVEDÌ



STEFANIA H. 9.00/10.00



STEFANIA H. 10.00/11.00



STEFANIA H. 11.00/12.00



STEFANIA H. 12.00/13.00

VENERDÌ



LUNA H. 9.00/10.00



LUNA H. 10.00/11.00



LUNA H. 11.00/12.00



LUNA H. 12.00/13.00

SABATO



ILARIA H. 9.00/10.00



ILARIA H. 10.00/11.00



H. 10.30/11.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



ILARIA H. 18.00/19.00



H. 19.30/20.30



ILARIA H. 19.00/20.00



ILARIA H. 20.00/21.00



GIADA H. 18.00/19.00



H. 19.30/20.30



GIADA H. 19.00/20.00



GIADA H. 20.00/21.00



ILARIA H. 17.00/18.00



ILARIA H. 18.00/19.00



H. 19.30/20.30



ILARIA H. 19.00/20.00



ILARIA H. 20.00/21.00



GIADA H. 18.00/19.00



GIADA H. 19.00/20.00



GIADA H. 20.00/21.00



ILARIA H. 17.00/18.00



ILARIA H. 18.00/19.00



H. 19.30/20.30



ILARIA 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 E MIND



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici attraverso esercizi in cui il corpo è fermo e il pilates che, da maggiore armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo



Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



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.



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.

MARTIAL ARTS



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



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.



allenamento che utilizza pesi e ripetizioni ad alta intensità per tonificare i muscoli, seguendo il ritmo della musica



TONE



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.



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 bilanceri.



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



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.



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.



Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.

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.



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



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



L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie



CASTELLANZA

Via Don Minzoni, 29
333.4663446

castellanza@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELLANZA

FITEXPRESS_CASTELLANZA

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.

