

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



COMO

VIA DON PEPPINO BRUSADELLI, 60

031.261605 - 351.395 5932

como@fitexpress.it

FITEXPRESSCOMO

FITEXPRESS_COMO

LUNEDÌ

INTENSE BOOTY WORKOUT
H. 9.30/10.30

Classic PILATES
H. 10.30/11.30

AB BLASTER
H. 11.30/12.00

HIIT FUNCTIONAL TRAINING
H. 12.30/13.15

MARTEDÌ

CLASSIC YOGA
H. 9.30/10.30

PILOXING
H. 10.30/11.30

AB BLASTER
H. 11.30/12.00

JOLLY session
H. 12.45/13.45

SPINNING
H. 12.45/13.45

MERCOLEDÌ

AB BLASTER
H. 9.30/10.00

ZUMBA
H. 10.00/11.00

Fit Moving
H. 11.00/12.00

GIOVEDÌ

PILATES PICCOLI ATTREZZI
H. 9.30/10.30

AB BLASTER
H. 10.30/11.00

EASY TONE
H. 11.00/12.00

7 POWER PUMP
H. 12.00/12.45

VENERDÌ

FOXY
H. 9.30/10.30

AB BLASTER
H. 10.30/11.00

MOBILITY 60+
H. 11.00/12.00

ZUMBA
H. 12.30/13.30

SPINNING
H. 12.45/13.45

SABATO

SPINNING
H. 10.00/11.00

meditazione
H. 10.30/11.30

URBAN FITNESS
H. 11.30/12.30



7 POWER PUMP
H. 18.00/19.00

GROUPBOXING
H. 19.00/20.00

POWER YOGA
H. 20.00/21.00

AB BLASTER
H. 18.30/19.00

SPINNING
H. 18.30/19.30

CROSS EXPRESS
H. 19.00/20.00

7 POWER PUMP
H. 20.00/21.00

PILATES MATWORK
H. 18.00/19.00

URBAN FITNESS
H. 19.00/20.00

JOLLY session
H. 18.00/19.00

7 STEP
H. 19.00/20.00

GROUPBOXING
H. 20.00/21.00

bounce
H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP
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



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.



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.



Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.



Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).



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.



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.



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.



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.



Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.



Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.



Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.

STONE

FUNCTIONAL



Ideale per tonificare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.



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



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.



Un allenamento funzionale ad alta intensità a sorpresa



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.

CARDIO



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



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.



Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



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.

MARTIAL ARTS



Efficace allenamento dove si colpisce il sacco ispirandosi alla boxe e alle arti marziali in un contesto di fitness musicale ottimo per rassodare il corpo scaricare le tensioni e divertirsi.



COMO

VIA DON PEPPINO BRUSADELLI, 60

031.261605 - 351.395 5932

como@fitexpress.it



FITEXPRESSCOMO



FITEXPRESS_COMO

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.

