

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

LUNEDÌ

ginnastica dolce
H. 10.00/11.00

ADDOMINALI
H. 11.00/11.30

LOWER BODY WORKOUT
H. 11.30/12.00

7 POWER PUMP
H. 12.00/13.00

MARTEDÌ

TOTALBODY
H. 9.15/10.15

PILATES MATWORK
H. 10.15/11.15

ginnastica dolce
H. 11.15/12.15

Baby KARATE
H. 17.00/18.00

POSTURALE
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

CARDIO WORKOUT
H. 19.00/20.00

G A A
H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

CLASSIC YOGA
H. 9.30/10.30

CARDIO WORKOUT
H. 11.30/12.30

PILATES MATWORK
H. 12.30/13.30

POSTURALE
H. 17.00/18.00

MOBILITY 60'
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

DANCE WORKOUT
H. 19.00/20.00

LOWER BODY WORKOUT
H. 20.00/20.30

UPPER BODY WORKOUT
H. 20.30/21.00

GIOVEDÌ

ginnastica dolce
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

ADDOMINALI
H. 11.30/12.00

Baby KARATE
H. 17.00/18.00

TOTALBODY
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

FUNCTIONAL TRAINING
H. 19.00/20.00

ADDOMINALI
H. 20.00/20.30

VENERDÌ

7 POWER PUMP
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

POSTURALE
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

TOTALBODY
H. 19.00/20.00

SABATO

TOTALBODY
H. 9.30/10.30

FITBOXE
H. 10.30/11.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

MELZO

VIA CRISTOFORO COLOMBO, 8
348 634 7275
melzo@fitexpress.it

FITEXPRESSMELZO

FITEXPRESS_MELZO

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



POSTURALE
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.



PILATES MATWORK
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.



CLASSIC YOGA
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.



ginnastica 60.33
Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



MOBILITY 60
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-tendineo-articolari.

TONE



TOTAL BODY
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.



ADDOMINALI
Quando si parla di tonificazione dell'addome, non si intende più solamente un programma di esercizi addominali ma vanno integrati anche esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



EASY TONE
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.



CARDIO



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



LOWER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa 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 saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



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



DANCE WORKOUT
Allenamento che combina esercizi di fitness a movimenti di danza, creando un'esperienza di lavoro di coordinazione, ritmo e resistenza cardiovascolare.



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



CARDIO WORKOUT
allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

FUNCTIONAL



FUNCTIONAL TRAINING
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.



FITBOXE
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.

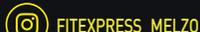


Baby KARATE
attività motoria e sportiva pensata per i bambini piccoli, che mira a sviluppare le loro capacità psicomotorie attraverso il gioco e l'apprendimento delle basi del karate

MARTIAL ARTS



MELZO
VIA CRISTOFORO COLOMBO, 8
348 634 7275
melzo@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.