

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. 9.00/10.00



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



MATTEO H. 11.00/12.00



VALERIA H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



ANGELA H. 9.00/10.00



ANGELA H. 10.00/11.00



ANGELA H. 11.00/12.00



VALERIA 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



VALERIA H. 12.00/13.00



CINZIA H. 13.00/14.00

SABATO

WORK IN PROGRESS

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



MARYANA H. 17.00/18.00



MARYANA H. 18.00/19.00



MARYANA H. 19.00/20.00



MARYANA H. 20.00/21.00



ANGELA H. 17.00/18.00



ANGELA H. 18.00/19.00



ANGELA H. 19.00/20.00



ANGELA H. 20.00/21.00



CINZIA H. 17.30/18.30



DANIELA H. 18.30/19.00



DANIELA H. 19.00/20.00



DANIELA H. 20.00/21.00



ANGELA H. 17.00/18.00



ANGELA H. 18.00/19.00



ANGELA H. 19.00/20.00



ANGELA H. 20.00/21.00



MARYANA H. 16.00/17.00



MARYANA H. 17.00/18.00



MARYANA H. 18.00/19.00



MARYANA H. 19.00/20.00



MARYANA H. 20.00/21.00

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



Il 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.



yoga che trae ispirazione dal movimento delle onde dell'oceano, incorporando fluidità e dinamismo nelle posizioni tradizionali



45 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.

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.



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.



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

FUNCTIONAL



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica



TONE



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



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



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



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



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.



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.



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



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



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.

MARTIAL ARTS



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



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.



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.