

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**



ROZZANO

VIA ALESSANDRO VOLTA, 7/9

329.934.9999

rozzano@fitexpress.it

FITEXPRESSROZZANO

FITEXPRESS_ROZZANO

LUNEDÌ

AB BLASTER

IRENE H. 9.30/10.00

TOTALBODY

IRENE H. 10.00/11.00

EASYTONE

IRENE H. 11.00/12.00

FLEX

IRENE H. 12.00/13.00

MARTEDÌ

TOTALBODY

DEBORA H. 9.00/10.00

ABATA

DEBORA H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING

SIBILLA H. 11.00/12.00

Classic PILATES

DOMENICO H. 12.00/13.00

MERCOLEDÌ

FLEX

ROBY P. H. 9.00/10.00

ABATA

ROBY P. H. 10.00/11.00

FUNCTIONAL TRAINING

DOMENICO H. 11.00/12.00

GIOVEDÌ

GAD

IRENE H. 9.30/10.00

ZUMBA

IRENE H. 10.00/11.00

TOTALBODY

IRENE H. 11.00/12.00

FLEX

IRENE H. 12.00/13.00

VENERDÌ

FLEX

DOMENICO H. 9.00/10.00

EASYTONE

DOMENICO H. 10.00/11.00

WARRIOR

SIBILLA H. 11.00/12.00

SABATO

TOTALBODY

ALICE H. 9.30/10.30

ZUMBA

ALICE H. 10.30/11.30

SPINNING

MAURO H. 11.30/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

CLASSYOGA

ELENA H. 17.00/18.00

TRIPLET

IRENE H. 18.00/18.45

ZUMBA

IRENE H. 18.45/19.30

WARRIOR

ROBERTA G. H. 19.30/20.30

funZIONALE

IRENE H. 19.45/20.30

Classic PILATES

ELENA H. 17.00/17.55

Classic PILATES

ELENA H. 17.55/18.50

FIT&DANCE

ISABELLA H. 18.50/19.35

SPINNING

MAURO H. 19.35/20.25

SPINNING

GIUSEPPE H. 20.25/21.15

Classic PILATES

ELENA H. 17.00/17.55

Classic PILATES

ELENA H. 17.55/18.50

FIT&DANCE

ISABELLA H. 18.50/19.35

SPINNING

GIUSEPPE H. 19.35/20.30

FITBOXE

ALICE H. 18.00/19.00

TOTALBODY

ALICE H. 19.00/20.00

ZUMBA

ALICE 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



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.



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.



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.

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



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

FUNCTIONAL



Warrior si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanta fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.



TONE



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



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 stimolante.



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



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.



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 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 combinato di esercizi consecutivi mirato alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



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.

MARTIAL ARTS



ROZZANO

VIA ALESSANDRO VOLTA, 7/9

329.934.9999

rozzano@fitexpress.it

FITEXPRESSROZZANO

FITEXPRESS_ROZZANO

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.