

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

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

- LOWER BODY WORKOUT**  
NATHALIE H. 9.30/10.00
- AB BLASTER**  
NATHALIE H. 10.00/10.30
- UPPER BODY WORKOUT**  
NATHALIE H. 10.30/11.00
- FLEXability**  
NATHALIE H. 11.00/11.30
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 13.00/14.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS CXWORX**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 17.00/18.00
- FOXYS WOMEN SOLUTION**  
ANNALISA H. 18.00/18.45
- TOTALBODY**  
DEBORAH H. 18.45/19.30
- ZUMBA fitness**  
DEBORAH H. 19.30/20.30

## MARTEDÌ

- CLASSYOGA**  
NICOLE H. 9.00/10.00
- CROSS EXPRESS**  
ALICE H. 10.00/10.45
- T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
ALICE H. 10.45/11.30
- LES MILLS barre**  
VIRTUAL H. 12.00/13.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 13.00/14.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- LES MILLS SHYBAM**  
VIRTUAL H. 17.00/18.00
- ABATA**  
ANNALISA H. 18.00/18.45
- Classic PILATES**  
ANNALISA H. 18.45/19.30
- MBA**  
PINO H. 19.30/20.30

## MERCOLEDÌ

- FLEXability**  
VALENTINA H. 9.00/10.00
- EASY TONE**  
VALENTINA H. 10.00/11.00
- CLASSYOGA**  
VALENTINA H. 11.00/12.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 12.00/13.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 13.00/14.00
- LES MILLS CXWORX**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS barre**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 17.00/18.00
- EASY TONE**  
SALVATORE H. 18.00/18.45
- TOTALBODY**  
SALVATORE H. 18.45/19.30
- WORKOUT DESTRUCTION**  
SALVATORE H. 19.30/20.30

## GIOVEDÌ

- POWERYOGA**  
NICOLE H. 9.00/10.00
- 7 POWER PUMP**  
ANNALISA H. 10.00/10.45
- AB BLASTER**  
ANNALISA H. 10.45/11.15
- FLEXability**  
ANNALISA H. 11.15/12.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 13.00/14.00
- LES MILLS SHYBAM**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- LES MILLS CXWORX**  
VIRTUAL H. 17.00/18.00
- ginnastica dolce**  
SALVATORE H. 18.15/19.00
- MILITARY WORKOUT**  
SALVATORE H. 19.00/19.45

## VENERDÌ

- TOTALBODY**  
NATHALIE H. 9.00/10.00
- PILATES MATWORK**  
NATHALIE H. 10.00/11.00
- FIT & DANCE**  
NATHALIE H. 11.00/12.00
- LES MILLS SHYBAM**  
VIRTUAL H. 12.00/13.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 13.00/14.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 17.00/18.00
- CLASSYOGA**  
VALENTINA H. 18.00/18.45
- STRONG NATION**  
FABIO H. 18.45/19.30
- ZUMBA fitness**  
FABIO H. 19.30/20.15

## SABATO

- RISVEGLIO MUSCOLARE**  
MARISA H. 9.15/10.00
- 7 POWER PUMP**  
MARISA H. 10.00/10.45
- CIRCUIT TRAINING**  
MARISA H. 10.45/11.30

**LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!**

**VAREDO**  
VIA GENOVA, 1  
351.9112056  
varedo@fitexpress.it  
f FITEXPRESSVAREDO  
i FITEXPRESS\_VAREDO

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI. I CORSI VIRTUAL SONO INDICATIVI, PERTANTO IL CLUB SI RISERVA LA LIBERTÀ DI PROPORRE CORSI ALTERNATIVI CON EVENTUALI PROIEZIONI DIFFERENTI DA QUELLE IN PALINSESTO.

**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.



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.



Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.



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.



I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



Attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.

**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 danze, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

**FUNCTIONAL**



Allenamento basato sul passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico migliorando le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



Esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica con un allenamento a ritmo di musica stimolante

**TONE**



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità.



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



Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



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 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.



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



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



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 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.



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.



È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di gambe, addominali e glutei



Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

## CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**



Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Gli ingredienti essenziali per un corpo più forte e un girovita migliore. Un tronco più forte ti permette di fare tutto in maniera migliore.



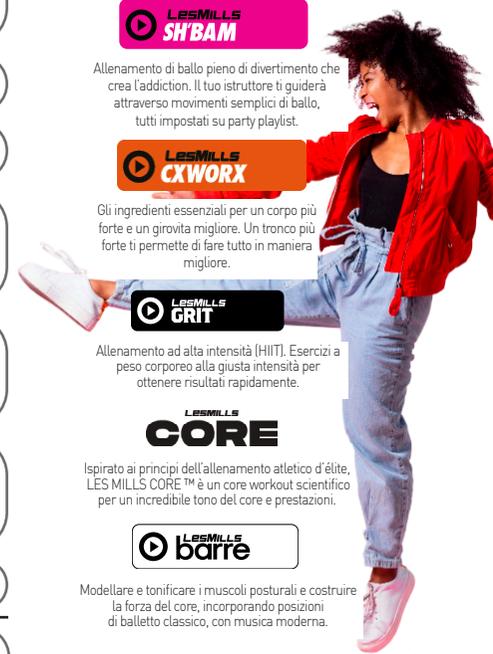
Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.



**VAREDO**  
VIA GENOVA, 1  
351.9112056  
varedo@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.