

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**



**GARBAGNATE MILANESE**

Via Zenale, 25  
02.99020464  
garbagnate@fitexpress.it

f FITEXPRESSGARBAGNATE

o FITEXPRESS\_GARBAGNATE

**LUNEDÌ**

**POSTURALE**  
SIMONA H. 9.00/10.00

**G A D**  
SIMONA H. 10.00/11.00

**ClassicPILATES**  
ALESSANDRA H. 11.00/12.00

**POSTURALE**  
ROSSANA H. 12.00/13.00

**SPINNING**  
GIOVANNI H. 13.00/14.00

**MARTEDÌ**

**AB BLASTER**  
CHIARA H. 9.00/10.00

**TOTALBODY**  
CHIARA H. 10.00/11.00

**LOWER BODY WORKOUT**  
SIMONA H. 11.00/12.00

**MERCOLEDÌ**

**hatha YOGA**  
FLORIANA H. 9.00/10.00

**G A D**  
FLORIANA H. 10.00/11.00

**POSTURALE**  
ROSSANA H. 11.00/12.00

**ABATA**  
CHIARA H. 13.00/14.00

**GIOVEDÌ**

**MOBILITY 30°**  
CRISTIANA H. 9.00/10.00

**TOTALBODY**  
CRISTIANA H. 10.00/11.00

**ClassicPILATES**  
ALESSANDRA H. 11.00/12.00

**VENERDÌ**

**ClassicPILATES**  
SERENA H. 9.00/10.00

**FIT&DANCE**  
MARCO H. 10.00/11.00

**G A D**  
MARCO H. 11.00/12.00

**SABATO**

**ginnastica dolce**  
FLORIANA H. 9.00/10.00

**TOTALBODY**  
BONY H. 10.00/11.00

**ZUMBA**  
BONY H. 11.00/12.00

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

**hatha YOGA**  
ALESSANDRA H. 17.00/18.00

**ClassicPILATES**  
ALESSANDRA H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**  
BONY H. 18.00/19.00

**ZUMBA**  
BONY H. 19.00/20.00

**FIT&BOXE**  
BONY H. 20.00/21.00

**ClassicPILATES**  
ALESSANDRA H. 17.00/18.00

**ADDOMINALI**  
SIMONA H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**  
SIMONA H. 19.00/20.00

**SPINNING**  
GIOVANNI H. 19.00/20.00

**FIT&BOXE**  
CINZIA H. 20.00/21.00

**hatha YOGA**  
SERENA H. 17.00/18.00

**ClassicPILATES**  
SERENA H. 18.00/19.00

**SPINNING**  
DANIELA H. 18.30/19.30

**ZUMBA**  
BONY H. 19.00/20.00

**TOTALBODY**  
BONY H. 20.00/21.00

**ClassicPILATES**  
ALESSANDRA H. 17.00/18.00

**hatha YOGA**  
SERENA H. 18.00/19.00

**STRONG NATION**  
FABIO H. 19.00/19.30

**ZUMBA**  
FABIO H. 19.30/20.30

**STRETCHING**  
FABIO H. 20.30/21.00

**ClassicPILATES**  
SERENA H. 17.00/18.00

**STRESS release**  
SERENA H. 18.00/19.00

**SPINNING**  
DANIELA H. 19.00/20.00

**JUMP**  
BONY H. 19.00/20.00

**FIT&BOXE**  
BONY H. 20.00/21.00

SALA CIELO

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.

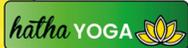
**BODY E MIND**



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.



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.



Forma di yoga che si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento e contemplativo, con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.



30 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.



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.



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.



Tecniche di respirazione, stretching e rilassamento. Tale pratica aiuta ad apprendere la corretta respirazione consapevole che combinata al movimento e allo stretching conferisce rilassamento e rafforza l'equilibrio fisico e mentale.



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

**FUNCTIONAL**



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.



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.



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.



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, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.



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.



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

**TONE**



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.



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.



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

**CARDIO**



**GARBAGNATE MILANESE**

Via Zenale, 25  
02.99020464  
garbagnate@fitexpress.it

FITEXPRESSGARBAGNATE

FITEXPRESS\_GARBAGNATE

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.