

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



POSTURALE

ROSSANA H. 9.00/10.00



DALILA H. 10.00/11.00



DALILA H. 11.00/11.30



DALILA H. 11.30/12.30



ERSILIA H. 9.00/10.00



STEFANIA P. H. 10.00/11.00



STEFANIA P. H. 11.00/12.00



ROBERTO H. 12.45/13.45



SIMONA H. 9.00/10.00



SIMONA H. 10.00/11.00



SIMONA H. 11.00/12.00



ILARIA H. 9.00/10.00



ERSILIA H. 10.00/11.00



ROBERTO H. 12.45/13.45



ROSSANA H. 9.00/10.00



STEFANIA P. H. 10.00/11.00



STEFANIA P. H. 11.00/12.00



WILLY H. 9.00/9.45



WILLY H. 9.45/10.30



FABRIZIO/MATTEO H. 10.30/12.30

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!



ROSSANA H. 17.00/18.00



ROBERTO H. 18.30/19.00



ROBERTO H. 19.00/19.30



ROBERTO H. 19.30/20.30



DALILA H. 18.30/19.30



SIMONE H. 19.30/20.30



DESY H. 17.00/18.00



DESY H. 18.00/19.00



DESY H. 19.00/20.00



NILSON H. 17.00/18.00



NILSON H. 18.00/19.00



NILSON H. 19.00/20.00



GERMAN H. 20.00/21.00



GERMAN H. 21.00/22.00



STEFANIA P. H. 17.00/18.00



STEFANIA P. H. 18.00/19.00



ERSILIA H. 19.00/20.00

POGLIANO MILANESE

VIA EUROPA, 41

02.9340621

pogliano@fitexpress.it

FITEXPRESSPOGLIANO

FITEXPRESS_POGLIANO

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 & MIND



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.



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.



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.



Yoga Nidra significa "yoga del sonno". È una tecnica di rilassamento e meditazione guidata che induce uno stato profondo di rilassamento tra la veglia e il sonno consentendo al corpo e alla mente di rilassarsi.



Lezione mirata a prevenire e risolvere i problemi legati ad una vita sedentaria. Una serie di esercizi di stretching e movimenti con l'utilizzo della softball.



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



Enfatizza la connessione tra respiro e movimento. Si caratterizza per le sequenze di posizioni (asana) eseguite in modo armonico e fluido, dove ogni movimento è diretto e coordinato dalla respirazione.



Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.



Insegna alle donne come utilizzare il linguaggio del corpo, in particolare i movimenti di braccia, spalle, bacino e piedi, per esprimere eleganza, sensualità e sicurezza. Le coreografie sono create con una serie di esercizi che combinano gag e total body.



MARTIAL ARTS



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.



Insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma.



Attività rivolta al controllo del respiro, della concentrazione e a particolari movimenti tramite l'utilizzo del ring.



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.



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.



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



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.



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



Balli di coppia che si contraddistinguono in salsa, bachata e merengue. Per partecipare al corso non è necessario essere in possesso del partner.



Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata in un corso di heels dance è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.



Allenamento 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.

ZONE

CARDIO

FUNZIONALE

POGLIANO MILANESE

VIA EUROPA, 41

02.9340621

pogliano@fitexpress.it

FITEXPRESSPOGLIANO

FITEXPRESS_POGLIANO

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ti spingeranno 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.

