

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



**SARONNO**

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

FITEXPRESSARONNO

FITEXPRESS\_SARONNO

## LUNEDÌ



ALESSIA H. 9.00/10.00



ALESSIA H. 10.00/11.00



ALESSIA H. 11.00/12.00



LUCA H. 13.00/14.00



ELIANA H. 17.00/18.00



DAVID H. 18.00/19.00



DAVID H. 19.00/20.00



DAVID H. 20.00/21.00

## MARTEDÌ



LUCA H. 9.00/10.00



LUCA H. 10.00/11.00



LUCA H. 11.00/12.00



STEFANIA H. 13.00/14.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



DEBORA S. H. 19.00/20.00



DEBORA S. H. 20.00/21.00

## MERCOLEDÌ



ALESSIA H. 9.00/10.00



ALESSIA H. 10.00/11.00



ALESSIA H. 10.00/11.00



ELIANA H. 17.00/18.00



GIULIA H. 18.00/19.00



GIULIA H. 19.00/20.00



GIULIA H. 20.00/21.00

## GIOVEDÌ



STEFANIA A. H. 9.00/10.00



STEFANIA A. H. 10.00/11.00



ELIANA H. 11.00/12.00



STEFANIA A. H. 18.00/19.00



STEFANIA A. H. 19.00/20.00



ELEONORA H. 20.00/20.30



ELEONORA H. 20.30/21.00

## VENERDÌ



LUCA H. 9.00/10.00



LUCA H. 10.00/11.00



LUCA H. 11.00/12.00



STEFANIA I. H. 18.00/19.00



STEFANIA I. H. 19.00/20.00



STEFANIA I. H. 20.00/21.00

## SABATO



DEBORAH H. 9.00/10.00



DEBORAH H. 10.00/11.00



DEBORAH H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

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**



Pilates è un tipo di ginnastica rieducativo, preventivo e terapeutico, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Tonificazione muscolare della cintura addominale e lombare; miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. Le posizioni sono mantenute per un periodo di tempo più lungo, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.



Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



Migliora la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.

**CARDIO**



Zumba utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



60 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-tendineo-articolari.

**FUNCTIONAL**



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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.



**TONE**



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.



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.



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.



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



Disciplina di danza brucia calorie dove si può dimagrire e tonificare il proprio corpo imparando a ballare numerosi ritmi di ballo.



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



Allenamento divertente e facile sul ritmo energetico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.

**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.



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



## SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

FITEXPRESSARONNO

FITEXPRESS\_SARONNO

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.