

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**



SENAGO

VIA MONTE CERVINO, 14
345.390 9727
senago@fitexpress.it

FITEXPRESSSENAGO

FITEXPRESS_SENAGO

LUNEDÌ



LORI H. 9.30/10.30



LORI H. 10.30/11.30



LORI H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



PAOLA H. 9.30/10.30



PAOLA H. 10.30/11.30



SILVIA H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



NICOLE H. 9.30/10.30



KATIA H. 11.30/12.30



KATIA H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



PAOLA H. 9.30/10.30



PAOLA H. 10.30/11.30



DARIO H. 13.00/14.00

VENERDÌ



KATIA H. 9.30/10.30



KATIA H. 10.30/11.30



SILVIA H. 13.00/14.00

SABATO



SALVO H. 9.30/10.30



SALVO H. 10.30/11.30



SALVO H. 11.30/12.30

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



SALVO H. 18.00/19.00



SALVO H. 19.00/20.00



SALVO H. 20.00/21.00



ALBA H. 18.00/19.00



DARIO H. 19.00/20.00



DARIO H. 20.00/21.00



CARLOS H. 18.00/19.00



CARLOS H. 19.00/20.00



CARLOS H. 20.00/21.00



ALBA H. 18.00/19.00



NICOLE H. 19.00/20.00



NICOLE H. 20.00/21.00



NATALY H. 18.00/19.00



NATALY H. 19.00/20.00

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 & MIND



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.



Il pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



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.



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.



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'esplorazione delle funzioni motorie quotidiane.



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.



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-tendinei-articolari.



Real Ball Fitness è un allenamento cardio tanto efficace quanto divertente. Si eseguono coreografie su una palla piena di fluido e si migliora in concentrazione, tono muscolare ed equilibrio.

FUNCTIONAL



Zumba è una lezione di gruppo che 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.



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.



Prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



Tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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



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



Tonifica 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.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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



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 bilanceri.



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.

TONE

MARTIAL ARTS

CARDIO

SENAGO

VIA MONTE CERVINO, 14
345.390 9727
senago@fitexpress.it

FITEXPRESSSENAGO

FITEXPRESS_SENAGO

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.