

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**



CORSICO

VIALE ITALIA 52/54
347.295 1036
corsico@fitexpress.it

f FITEXPRESSCORSICO

ig FITEXPRESS_CORSICO

LUNEDÌ

Classic PILATES
GIULIA H. 10.00/11.00

TOTALBODY4
GIULIA H. 11.00/12.00

MARTEDÌ

FITNESS MUSICALE
GIULIA H. 10.30/11.30

FLEXability
GIULIA H. 11.30/12.30

MERCOLEDÌ

Classic PILATES
GIULIA H. 10.00/11.00

TOTALBODY4
GIULIA H. 11.00/12.00

GIOVEDÌ

FITNESS MUSICALE
GIULIA H. 10.30/11.30

FLEXability
GIULIA H. 11.30/12.30

VENERDÌ

Classic PILATES
GIULIA H. 10.00/11.00

TOTALBODY4
GIULIA H. 11.00/12.00

SABATO

FITBOXE
GRETA H. 10.30/11.30

MILITARY WORKOUT
ANTONIO/CATERINA H. 11.45/12.30

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

Classic PILATES
CATERINA H. 18.00/19.00

SPINNING
MAURO H. 19.00/20.00

FIT&BOXE
GRETA H. 20.00/21.00

TOTALBODY4
CATERINA H. 18.00/19.00

Classic PILATES
CATERINA H. 19.00/20.00

GAD
CATERINA H. 20.00/21.00

SPINNING
MAURO H. 18.00/19.00

funZIONALE
ALESSIO H. 18.30/19.30

ZUMBA fitness
GRETA H. 19.00/20.00

CIRCUIT TRAINING
GRETA H. 20.00/21.00

ZUMBA fitness
GRETA H. 18.00/19.00

TOTALBODY4
GRETA H. 19.00/20.00

Classic PILATES
CATERINA H. 20.00/21.00

SPINNING
MAURO H. 18.00/19.00

GAD
GRETA H. 19.00/20.00

ZUMBA fitness
GRETA H. 20.00/21.00

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



Il 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.



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'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



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.

CARDIO



Zumba è una lezione di fitness 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 aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.



L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie.



TONE



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



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.

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.

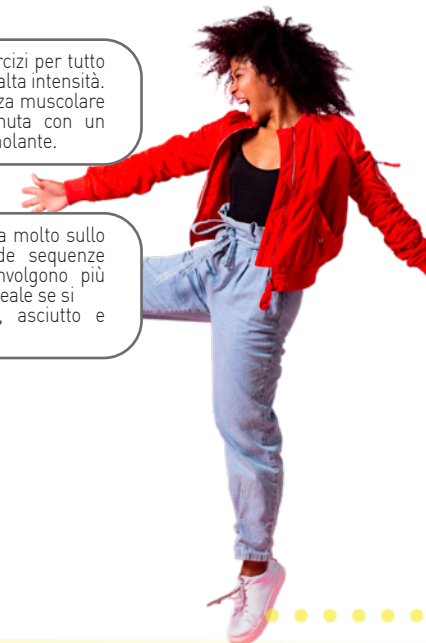
FUNCTIONAL



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.



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.



CORSICO

VIALE ITALIA 52/54

347.295 1036

corsico@fitexpress.it

FITEXPRESSCORSICO

FITEXPRESS_CORSICO

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.