

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

LUNEDÌ



LETIZIA

H. 8.00/9.00



MATTEO

H. 9.00/10.00



MATTEO

H. 10.00/11.00



MATTEO

H. 11.00/12.00



MATTEO

H. 12.00/12.30



VALERIO

H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



ANGY

H. 9.00/10.00



ANGY

H. 10.00/11.00



ANGY

H. 11.00/12.00

MERCOLEDÌ



MATTEO

H. 9.00/10.00



MATTEO

H. 10.00/11.00



MATTEO

H. 11.00/12.00



MATTEO

H. 12.00/12.30



VALERIO

H. 13.30/14.30

GIOVEDÌ



ANGY

H. 9.00/10.00



ANGY

H. 10.00/11.00



ANGY

H. 11.00/12.00

VENERDÌ



LETIZIA

H. 8.00/9.00



MATTEO

H. 9.00/10.00



MATTEO

H. 10.00/11.00



ANGELICA

H. 9.00/10.00



ANGELICA

H. 10.00/11.00



MARTINA

H. 11.00/12.00



VALERIO

H. 13.30/14.30

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!



ANGY

H. 17.00/18.00



ANGY

H. 18.00/19.00



ANTONELLA

H. 19.00/20.00



ANTONELLA

H. 20.00/21.00



SAFIA

H. 17.00/18.00



SAFIA

H. 18.00/19.00



SERENELLA

H. 19.00/20.00



SERENELLA

H. 20.00/21.00



SERENELLA

H. 17.00/18.00



SERENELLA

H. 18.00/19.00



CARLOS

H. 19.00/20.00



CARLOS

H. 20.00/21.00



SILVIA

H. 18.00/19.00



SILVIA

H. 19.00/20.00



SILVIA

H. 20.00/21.00



DANIELE

H. 17.00/18.00



DANIELE

H. 18.00/19.00



CARLOS

H. 19.00/20.00



CARLOS

H. 20.00/21.00

**CERNUSCO
SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1
344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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



Combina meditazione e stretching per favorire il rilassamento di corpo e mente. Attraverso movimenti dolci e tecniche di respirazione aiuta a ridurre tensioni, stress e rigidità, migliorando il benessere psicofisico



Pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo e preventivo, focalizzato sul controllo della postura tramite esercizi mirati.



Esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Aiuta l'organismo a liberarsi dallo stress o da tensione, in modo del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



Lezione di tonificazione, un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



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.



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



Allenamento per tutti i muscoli addominali



FUNCTIONAL



Migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e agisce sullo stato tonico-troco degli arti inferiori



Programma di esercizi addominali integrati con esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



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



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



Allenamento funzionale con esercizi per tutto il corpo in rapida successione, per l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica a ritmo di musica



Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione a ritmo di musica stimolante.

CARDIO



Utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica



La lezione è divisa in due fasi, la prima più divertente e danzata nella quale si allena l'apparato cardio vascolare, e la seconda nella quale si tonificano i muscoli dei principali inestetismi femminili: cosce addome e glutei.



esercizi mirati per addominali, lombari e stabilizzatori del tronco. Un lavoro completo per migliorare forza, stabilità, postura e controllo del corpo

MARTIAL ARTS



Metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: per dimagrire, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



**CERNUSCO
SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1

344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.

