

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**

LUNEDÌ

PILATES NEW AGE

DALILA

H. 9.00/10.00

TOTALBODY

DALILA

H. 10.00/11.00

FLEXability

DALILA

H. 11.00/12.00

MARTEDÌ

FLEXability

DESIREE

H. 9.00/10.00

PILATES METABOLICO

DESIREE

H. 10.00/11.00

TOTALBODY

DESIREE

H. 11.00/12.00

MERCOLEDÌ

Classic PILATES

STEFANIA

H. 9.00/10.00

Heels Dance

STEFANIA

H. 10.00/11.00

T STEP

STEFANIA

H. 11.00/12.00

GIOVEDÌ

EASY TONE

STEFANIA

H. 9.00/10.00

POSTURALE

STEFANIA

H. 10.00/11.00

G A D

STEFANIA

H. 11.00/12.00

VENERDÌ

MOBILITY

LUNA

H. 9.00/10.00

Yogipilates

LUNA

H. 10.00/11.00

BEAT PUMP

LUNA

H. 11.00/12.00

SABATO

FLEX

ILARIA

H. 9.00/10.00

TOTALBODY

ILARIA

H. 10.00/11.00

SPINNING

H. 10.30/11.30

ZUMBA

ILARIA

H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

T STEP

ILARIA

H. 18.00/19.00

SPINNING

MARCO

H. 19.30/20.30

FIT&BOXE

ILARIA

H. 19.00/20.00

Classic PILATES

ILARIA

H. 20.00/21.00

AB BLASTER

GIADA

H. 18.00/19.00

SPINNING

FILIPPO

H. 19.30/20.30

MILITARY WORKOUT

GIADA

H. 19.00/20.00

TOTALBODY

GIADA

H. 20.00/21.00

PILATES METABOLICO

ILARIA

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

ILARIA

H. 18.00/19.00

SPINNING

ARNALDO

H. 19.30/20.30

POSTURALE

ILARIA

H. 19.00/20.00

FIT&BOXE

ILARIA

H. 20.00/21.00

EASY TONE

GIADA

H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP

GIADA

H. 19.00/20.00

G A D

GIADA

H. 20.00/21.00

ZUMBA

ILARIA

H. 17.30/18.30

Classic PILATES

ILARIA

H. 18.30/19.30

SPINNING

H. 19.30/20.30

METABOLICO

ILARIA

H. 19.30/20.30

CASTELLANZA

Via Don Minzoni, 29

333.4663446

castellanza@fitexpress.it

 FITEXPRESSCASTELLANZA

 FITEXPRESS_CASTELLANZA

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



Agisce sui muscoli posturali, con l'obiettivo di aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici e il pilates che, da armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo



Aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



Allenamento incentrato sui muscoli posturali e sulla colonna vertebrale. Attraverso il controllo del respiro e del "core", mira a migliorare flessibilità, tono muscolare ed equilibrio



Migliora 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, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).



Unisce i principi posturali e di rinforzo del core del Pilates con esercizi a circuito ad alta intensità. Accelerando il metabolismo, bruciare i grassi, migliorare la resistenza cardiovascolare e tonificare tutto il corpo.



Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo benessere ed equilibrio



Corso dedicato a mobilità, flessibilità e postura, con esercizi fluidi e controllati per migliorare il movimento, ridurre le tensioni e aumentare il benessere generale.



TONE



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



Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



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 bilancieri.



Sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente.



allenamento che utilizza pesi e ripetizioni ad alta intensità per tonificare i muscoli, seguendo il ritmo della musica



Tonifica pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso 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.



esercizi su sequenza studiata dove vengono utilizzate metodi diversi: tabata, allenamento per fasi aerobiche e tonificazione con pesetti, cavigliere, step.



La prima cosa insegnata è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.

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.



Lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica



Migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità



Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.

CARDIO



CASTELLANZA

Via Don Minzoni, 29
333.4663446

castellanza@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELLANZA

FITEXPRESS_CASTELLANZA

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.

