

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

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

ginnastica dolce
H. 10.00/11.00

ADDOMINALI
H. 11.00/11.30

LOWER BODY WORKOUT
H. 11.30/12.00

SPINNING
H. 12.00/13.00

TOTALBODY
H. 9.15/10.15

PILATES MATWORK
H. 10.15/11.15

ginnastica dolce
H. 11.15/12.15

CLASSIC YOGA
H. 9.30/10.30

CARDIO WORKOUT
H. 11.30/12.30

PILATES MATWORK
H. 12.30/13.30

SPINNING
H. 12.30/13.30

ginnastica dolce
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

ADDOMINALI
H. 11.30/12.00

7 POWER PUMP
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

SPINNING
H. 12.30/13.30

7 POWER PUMP
H. 9.30/10.30

FITBOXE
H. 10.30/11.30

Baby KARATE
H. 17.00/18.00

POSTURALE
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

CARDIO WORKOUT
H. 19.00/20.00

G A D
H. 20.00/21.00

7 POWER PUMP
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

FITBOXE
H. 19.00/20.00

ADDOMINALI
H. 20.00/20.30

POSTURALE
H. 17.00/18.00

FUNCTIONAL BOXE
H. 18.00/19.00

T STEP CHOREOGRAPHY
H. 19.00/20.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

LOWER BODY WORKOUT
H. 20.00/20.30

UPPER BODY WORKOUT
H. 20.30/21.00

Baby KARATE
H. 17.00/18.00

TOTALBODY
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

FUNCTIONAL TRAINING
H. 19.00/20.00

ADDOMINALI
H. 20.00/20.30

POSTURALE
H. 18.00/19.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

TOTALBODY
H. 19.00/20.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

MELZO

VIA CRISTOFORO COLOMBO, 8
348 634 7275
melzo@fitexpress.it

FITEXPRESSMELZO

FITEXPRESS_MELZO

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



POSTURALE

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.



PILATES MATWORK

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.



CLASSIC YOGA

Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



ginnastica 60.33

Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



MOBILITY 60

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.



TOTAL BODY

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.



ADDOMINALI

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.



LOWER BODY WORKOUT

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



CARDIO



G.A.D.

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



7 POWER PUMP

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.



UPPER BODY WORKOUT

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



T STEP

unisce il movimento cardio con lo step alla creazione di una sequenza di passi danzati a ritmo di musica



SPINNING

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



CARDIO WORKOUT

allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

FUNCTIONAL



FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero



FITBOXE

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.



Baby KARATE

attività motoria e sportiva pensata per i bambini piccoli, che mira a sviluppare le loro capacità psicomotorie attraverso il gioco e l'apprendimento delle basi del karate



FUNCTIONAL BOXE

Unisce i movimenti della Boxe con esercizi di allenamento funzionale per vivere un'ora di training di assoluto sfogo, capace di liberare la mente e di attivare tutta la muscolatura

MARTIAL ARTS



MELZO

VIA CRISTOFORO COLOMBO, 8

348 634 7275

melzo@fitexpress.it



FITEXPRESSMELZO



FITEXPRESS_MELZO

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.

