

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

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



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33

345.7827815

pioltello@fitexpress.it

f FITEXPRESSPIOLTELLO

ig FITEXPRESS_PIOLTELLO

**COMING
SOON..**

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

ABATA

MATTEO H. 9.00/10.00

ZUMBA

MATTEO H. 10.00/11.00

G A A

MATTEO H. 11.00/12.00

MOBILITY

MATTIA PT H. 13.00/14.00

MOBILITY

ANGI H. 9.00/10.00

TOTALBODY

ANGI H. 10.00/11.00

step&tone

ANGI H. 11.00/12.00

ZUMBA

MATTEO H. 10.00/11.00

FUNCTIONAL BOXE

MATTEO H. 11.00/12.00

EASYTONE

DANIELA H. 9.00/10.00

ABATA

DANIELA H. 10.00/11.00

7 POWER PUMP

DANIELA H. 11.00/12.00

STRETCH & TONE

ERICA H. 9.00/10.00

MILITARY WORKOUT

ERICA H. 10.00/11.00

TOTALBODY

ERICA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

FUNCTIONAL BOXE

ANGI H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING

ANGI H. 18.00/19.00

step&tone

ANGI H. 19.00/20.00

FIT&DANCE

ANGI H. 20.00/21.00

UPPER BODY WORKOUT

DANIELA H. 18.15/19.00

funZIONALE

DANIELA H. 19.00/19.45

T³ TRIPLE³

DANIELA H. 19.45/20.30

MOBILITY

MATTIA PT H. 16.00/17.00

EASYTONE

ANGI H. 17.00/18.00

FIT&DANCE

ANGI H. 18.00/19.00

CIRCUIT TRAINING

ANGI H. 19.00/20.00

AB BLASTER

ANGI H. 20.00/21.00

step&tone

ANGI H. 17.00/18.00

FUNCTIONAL BOXE

ANGI H. 18.00/19.00

TOTALBODY

ANGI 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 E MIND

STRETCH & TONE

Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo, equilibrio e controllo del corpo.

MOBILITY 45'

45 minuti di esercizi volti a mantenere una corretta postura, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

CARDIO

ZUMBA

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

FIT & DANCE

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

ABATA

Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico per migliorare le prestazioni cardiovascolari e bruciare grassi.

MILITARY WORKOUT

Punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente per avere un corpo tonico, asciutto e scattante.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.

T³ TRIPLE³

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

TONE

GAD

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

UPPER BODY WORKOUT

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

7 POWER PUMP

È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

EASY TONE

Lezione di tonificazione, 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.

step & tone

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

fUNZIONALE

Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

AB BLASTER

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

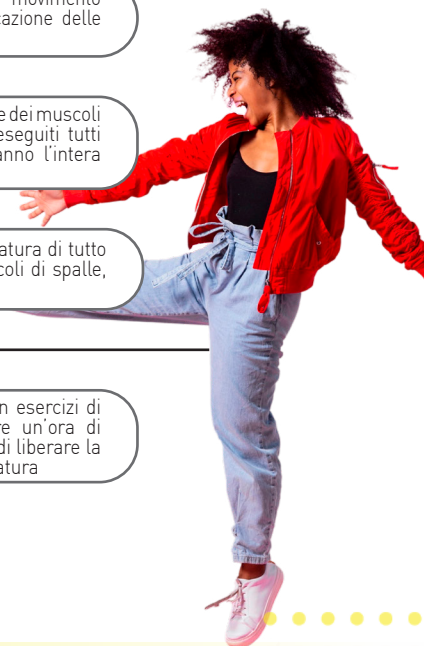
TOTAL BODY

Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

MARTIAL ARTS

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.



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33
345.7827815
pioltello@fitexpress.it

FITEXPRESSPIOLTELLO

FITEXPRESS_PIOLTELLO

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.