

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

FITEXPRESSPIOLTELLO

FITEXPRESS_PIOLTELLO

LUNEDÌ



ERICA H. 10.00/11.00



ERICA H. 11.00/12.00



ERICA H. 12.00/13.00

MARTEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



MATTIA PT H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



ANGI H. 9.00/10.00



ANGI H. 10.00/11.00



ANGI H. 11.00/12.00

GIOVEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



ALESSIA H. 12.30/13.00



ALESSIA H. 13.00/14.00

VENERDÌ



DANIELA H. 9.00/10.00



DANIELA H. 10.00/11.00



DANIELA H. 11.00/12.00

SABATO



ERICA H. 9.00/10.00



ERICA H. 10.00/11.00



ERICA H. 11.00/12.00

* I CORSI DEL SABATO INIZIERANNO AD OTTOBRE

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



DANIELE H. 17.00/18.00



DANIELE H. 18.00/19.00



DANIELE H. 19.00/20.00



DANIELE H. 20.00/21.00



ANGI H. 17.00/18.00



ANGI H. 18.00/19.00



ANGI H. 19.00/20.00



ANGI H. 20.00/21.00



MATTIA PT H. 16.30/17.30



DANIELA H. 18.15/19.00



DANIELA H. 19.00/19.45



DANIELA H. 19.45/20.30



ANGI H. 17.00/18.00



ANGI H. 18.00/19.00



ANGI H. 19.00/20.00



ANGI H. 20.00/21.00



ANGI H. 17.00/18.00



ANGI H. 18.00/19.00



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 & MIND

STRETCH & TONE

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

POSTURALE

Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è una ginnastica dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.

CLASSIC YOGA

Aiuta a liberarsi dallo stress e tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

Classic PILATES

Il pilates è focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

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-caribica, 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.

TONE

G A D

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 bilancieri.

step & tone

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

T³ TRIPLET³

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

fUNZIONALE

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

INTENSE BOOTY WORKOUT

Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

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.