

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



ROBERTO H. 9.00/10.00



ROBERTO H. 10.00/11.00



ILARIA H. 9.00/10.00



ROSSANA H. 11.00/12.00



ROSSANA H. 12.00/13.00



DALILA H. 9.45/10.30



DALILA H. 10.30/11.30



DALILA H. 11.30/12.15



DESIREE H. 9.00/10.00



DESIREE H. 10.00/11.00



DESIREE H. 11.00/12.00



ROSSANA H. 12.00/13.00



DALILA H. 9.45/10.45



DALILA H. 10.45/11.30



DALILA H. 11.30/12.15



BARBARA H. 10.30/11.30



BARBARA H. 11.30/12.30

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



DESIRÉE H. 17.00/18.00



DESIRÉE H. 18.00/19.00



DESIRÉE H. 19.00/20.00



BERNY H. 20.00/21.00



ILARIA C. H. 17.00/18.00



ILARIA C. H. 18.00/19.00



ILARIA C. H. 19.00/20.00



GERMAN H. 20.30/21.30



GERMAN H. 21.30/22.30



ROBERTO H. 17.00/18.00



ROBERTO H. 18.00/19.00



ROBERTO H. 19.00/19.30



ROBERTO H. 19.30/20.00



FABIO H. 20.00/21.00



DALILA H. 17.00/18.00



DALILA H. 18.00/19.00



DALILA H. 19.00/19.30



BERNY H. 19.30/20.30



DESIRÉE H. 17.00/18.00



DESIRÉE H. 18.00/19.00



DESIRÉE H. 19.00/20.00



BERNY/MANUELA H. 20.00/21.00

**SAN VITTORE
OLONA**

VIA G. BELLINI, 5

349.8815347

sanvittoreolona@fitexpress.it

FITEXPRESSSANVITTOREOLONA

FITEXPRESS_SANVITTOREOLONA

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



Pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la “regolazione del baricentro” ed esercizi mirati.



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.



I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



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.



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



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



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



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.



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



MARTIALS 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.



E' un allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età dove, attraverso balli dinamici, si bruciano calorie e si tonifica tutto il corpo.



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



Adatto ad ogni età e livello di preparazione atletica, è un format basato su allenamento di gruppo non competitivo praticato su bike stazionaria. È consigliato per perdere peso.



Brucia calorie divertendoti e imparando a ballare sulle basi di ritmi latini!



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



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

CARDIO



SAN VITTORE OLONA

VIA G. BELLINI,5

349.8815347

sanvittoreolona@fitexpress.it

f FITEXPRESSSANVITTOREOLONA

ig FITEXPRESS_SANVITTOREOLONA

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.

