

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



MARISA H. 9.00/10.00



MARISA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



LUCREZIA H. 9.00/10.00



LUCREZIA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



LUCREZIA H. 9.00/10.00



LUCREZIA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



MARISA H. 9.00/10.00



MARISA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



ALICE H. 9.00/10.00



ALICE H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



FRANCESCA H. 9.00/10.00



FRANCESCA H. 10.00/11.00



DARINA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



JOSÉ H. 18.00/19.00



JOSÉ H. 19.00/20.00



ALESSANDRA H. 20.00/21.00



ALESSANDRA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



NATHALIE H. 18.00/19.00



NATHALIE H. 19.00/20.00



DARINA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALESSIO H. 18.00/19.00



ALESSIO H. 19.00/20.00



ALESSANDRA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



MIKKAEAL H. 18.00/19.00



MIKKAEAL H. 19.00/20.00



DARINA H. 13.00/14.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALICE H. 18.00/19.00



ALICE H. 19.00/20.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI. I CORSI VIRTUAL SONO INDICATIVI, PERTANTO IL CLUB SI RISERVA LA LIBERTÀ DI PROPORRE CORSI ALTERNATIVI CON EVENTUALI PROIEZIONI DIFFERENTI DA QUELLE IN PALINSESTO

MONZA VILLAREALE

VIALE ELVEZIA, 2

327.3718783

monza@fitexpress.it

FITEXPRESSMONZAVILLAREALE

FITEXPRESS_MONZAVILLAREALE

BODY E MIND



E' una tecnica di rilassamento e meditazione guidata che induce uno stato profondo di rilassamento tra la veglia e il sonno consentendo al corpo e alla mente di rilassarsi.



Enfatizza la connessione tra respiro e movimento. Si caratterizza per le sequenze di posizioni, dove ogni movimento è diretto e coordinato dalla respirazione



Tonifica i 7 principali muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso esercizi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento e contemplativo, con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo.



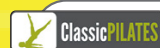
Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.



Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



Attiva la muscolatura, la circolazione e porta benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



Ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed terapeutico, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

CARDIO



Utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo creare un alto consumo calorico.



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

FUNCTIONAL



Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati.



Punta sullo spirito di squadra, prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente.



TONE



Allenamento caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



Allenamento completo e ad alta efficienza mirato a rafforzare stabilità, forza e flessibilità, senza trascurare il potenziamento cardiovascolare.



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. 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.



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



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



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.



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



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



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



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.

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.



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**



Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.



Allenamento basato sulla musica, progettato per bruciare grassi, migliorare la forma cardiovascolare e aumentare la velocità. Sfrutta il peso corporeo massimizzando il consumo calorico e il metabolismo.



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



Un'attività Les Mills da provare per rinforzare tutto il corpo aumentando la resistenza e la capacità cardiovascolare.



Allenamento focalizzato sullo sviluppo di forza e massa muscolare. Utilizza bilancieri, dischi e il peso corporeo per colpire i principali gruppi muscolari.

MONZA VILLAREALE

VIALE ELVEZIA,2

327.3718783

monza@fitexpress.it

FITEXPRESSMONZAVILLAREALE

FITEXPRESS_MONZAVILLAREALE

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.