

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**



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it

FITEXPRESSPERO

FITEXPRESS_PERO

LUNEDÌ



MANUEL H. 9.30/10.30



MANUEL H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



ELISABETTA H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



ELISABETTA H. 9.30/10.30



ELISABETTA H. 10.30/11.30



MANUEL H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



MANUEL H. 13.00/14.00

VENERDÌ



GRETA H. 9.30/10.30



GRETA H. 10.30/11.30



MANUEL H. 13.00/14.00

SABATO



ERSILIA H. 9.30/11.00



ERSILIA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



GRETA H. 17.00/18.00



GRETA H. 18.00/19.00



GRETA H. 19.00/19.30



GRETA H. 19.30/20.00



MANUEL H. 17.00/18.00



MANUEL H. 18.00/19.00



ANDREA H. 19.00/20.00



ERSILIA H. 20.00/21.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



STEFANIA H. 19.00/20.00



STEFANIA H. 20.00/21.00



ELISABETTA H. 18.30/19.30



ERSILIA H. 19.30/20.30



MANUEL H. 17.00/18.00



MANUEL H. 18.00/19.00



MANUEL 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



I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotionale, aumento della concentrazione mentale, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico



Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.



Enfatizza la connessione tra respiro e movimento. Si caratterizza per le sequenze di posizioni (asana) eseguite in modo armonico e fluido, dove ogni movimento è diretto e coordinato dalla respirazione



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.



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



Il 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.



pratiche yoga focalizzate sul rafforzamento e sull'elasticità della schiena, contribuendo a migliorare la mobilità della colonna vertebrale e a prevenire il mal di schiena



Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.



CARDIO



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



Permette di bruciare calorie a ritmo delle più popolari Hits della musica latina ed internazionale. Tonifica Gambe, Braccia, Glutei e Addominali. Unisce energia, intensità, forza e divertimento come in una vera e grande festa



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



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

FUNCTIONAL



Prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



Allenamento per tutti i muscoli addominali.



È una sessione d'allenamento mirato 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.



Questa disciplina richiede molta resistenza, controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.

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.



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it



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.

