

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



FRANCESCA H. 9.00/10.00



FRANCESCA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



ALICE H. 9.00/10.00



ALICE H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VALENTINA H. 9.00/10.00



VALENTINA H. 10.00/11.00



VRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



ALESSIO H. 9.00/10.00



ALESSIO H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



NATHALIE H. 9.00/10.00



NATHALIE H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



MARISA H. 9.00/10.00



MARISA H. 10.00/11.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALICE H. 18.00/19.00



ALICE H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



SIMONE H. 18.00/19.00



SIMONE H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



VALENTINA H. 18.00/19.00



VALENTINA H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALESSIO H. 18.00/19.00



ALESSIO H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



SIMONE H. 18.00/19.00



SIMONE H. 19.00/20.00

VAREDO

VIA GENOVA, 1

351.9112056

varedo@fitexpress.it

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

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.

BODY E MIND



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.



Il pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed terapeutico, focalizzato sul controllo della postura ed esercizi mirati.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi da vari stati di tensione, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



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.



Esercizi svolti a corpo libero su un tappetino. Agisce sui muscoli posturali, per aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Il risveglio muscolare è un'attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è infatti quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.



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

TONE



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.



Lezione di tonificazione con un continuo variare di esercizi che rassodano e modellano tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.

FUNCTIONAL



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



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati per sfidare i limiti delle proprie capacità, e raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.



allenamento musicale, mirato alla tonificazione e al rimodellamento della parte inferiore del corpo con esercizi aerobici sullo step, garantendo anche un alto dispendio calorico



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo



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



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



La tonificazione della muscolatura è un processo formato da esercizi che aumentano il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



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 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.



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



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.

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.



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



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.

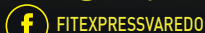


Un'attività Les Mills da provare per rinforzare tutto il corpo aumentando la resistenza e la capacità cardiovascolare.

VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it



FITEXPRESSVAREDO



FITEXPRESS_VAREDO

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.