

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 POSTURALE SIMONA H. 9.00/10.00	 AB BLASTER CHIARA H. 9.00/10.00	 hatha YOGA FLORIANA H. 9.00/10.00	 MOBILITY 30° CRISTIANA H. 9.00/10.00	 Classic PILATES SERENA H. 9.00/10.00	 ginnastica dolce FLORIANA H. 9.00/10.00
 G A D SIMONA H. 10.00/11.00	 TOTAL BODY CHIARA H. 10.00/11.00	 G A D FLORIANA H. 10.00/11.00	 TOTAL BODY CRISTIANA H. 10.00/11.00	 FIT & DANCE MARCO H. 10.00/11.00	 TOTAL BODY BONY H. 10.00/11.00
 Classic PILATES ALESSANDRA H. 11.00/12.00	 hatha YOGA SERENA H. 11.00/12.00	 POSTURALE ROSSANA H. 11.00/12.00	 Classic PILATES ALESSANDRA H. 11.00/12.00	 G A D MARCO H. 11.00/12.00	 ZUMBA BONY H. 11.00/12.00
 POSTURALE ROSSANA H. 12.00/13.00					
 SPINNING GIOVANNI H. 13.00/14.00					

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

 hatha YOGA ALESSANDRA H. 17.00/18.00	 Classic PILATES ALESSANDRA H. 17.00/18.00	 hatha YOGA SERENA H. 17.00/18.00	 Classic PILATES ALESSANDRA H. 17.00/18.00	 INTENSE BOOTY WORKOUT BONY H. 18.00/19.00
 Classic PILATES ALESSANDRA H. 18.00/19.00	 ADDOMINALI SIMONA H. 18.00/19.00	 Classic PILATES SERENA H. 18.00/19.00		
 TOTAL BODY BONY H. 18.00/19.00	 TOTAL BODY SIMONA H. 19.00/20.00	 SPINNING DANIELA H. 18.30/19.30	 ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	 SPINNING DANIELA H. 19.00/20.00
 ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	 SPINNING GIOVANNI H. 19.00/20.00	 ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	 FUNZIONALE SIMONA H. 18.00/19.00	 JUMP BONY H. 19.00/20.00
 FIT & BOXE BONY H. 20.00/21.00	 FIT & BOXE CINZIA H. 20.00/21.00	 SPINNING DANIELA H. 19.30/20.30	 MOBILITY 60° SIMONA H. 19.00/20.00	 FIT & BOXE BONY H. 20.00/21.00
		 TOTAL BODY BONY H. 20.00/21.00	 FIT & BOXE CINZIA H. 20.00/21.00	

 SALA CIELO

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.

GARBAGNATE MILANESE

Via Zenale, 25
02.99020464
garbagnate@fitexpress.it

 FITEXPRESSGARBAGNATE

 FITEXPRESS_GARBAGNATE

BODY E MIND



Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



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.



Forma di yoga che 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, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.



30 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



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.



Attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane

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.

tone



Quando si parla di tonificazione dell'addome, non si intende più solamente un programma di esercizi addominali ma vanno integrati anche esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



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.



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.



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.

CARDIO



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.



Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



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

GARBAGNATE MILANESE

Via Zenale, 25
02.99020464
garbagnate@fitexpress.it

FITEXPRESSGARBAGNATE

FITEXPRESS_GARBAGNATE

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.

