

# PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

| LUNEDÌ                                                     | MARTEDÌ                                                | MERCOLEDÌ                                                  | GIOVEDÌ                                                  | VENERDÌ                                                    | SABATO                                                     | DOMENICA                                                   |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>TOTALBODY</b><br>DAMARY H. 7.30/8.15                    |                                                        | <b>TOTALBODY</b><br>DAMARY H. 7.30/8.15                    |                                                          | <b>POSTURALE</b><br>IRINA H. 7.30/8.15                     |                                                            |                                                            |
| <b>Classic PILATES</b><br>DAMARY H. 8.15/9.00              |                                                        | <b>Classic PILATES</b><br>DAMARY H. 8.15/9.00              |                                                          | <b>EASY TONE</b><br>IRINA H. 8.15/9.00                     |                                                            |                                                            |
| <b>CROSS TRAINING</b><br>MARCO H. 9.00/10.00               | <b>POSTURALE</b><br>GIOVANNI H. 9.00/10.00             | <b>EASY TONE</b><br>GIOVANNI H. 9.00/10.00                 | <b>POSTURALE</b><br>GIOVANNI H. 9.00/10.00               | <b>MILITARY WORKOUT</b><br>MARCO H. 9.00/10.00             |                                                            |                                                            |
| <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>MARCO H. 10.00/11.00         | <b>MOBILITY 60'</b><br>GIOVANNI H. 10.00/11.00         | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>GIOVANNI H. 10.00/11.00      | <b>STRETCHING</b><br>GIOVANNI H. 10.00/11.00             | <b>CROSS TRAINING</b><br>MARCO H. 10.00/11.00              | <b>vinyasa YOGA</b><br>DARINA H. 10.00/11.00               | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 10.00/11.00      |
| <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00      | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00    | <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00   | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00    | <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00 | <b>nidra YOGA</b><br>DARINA H. 11.00/12.00                 | <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>VIRTUAL H. 11.00/12.00   |
| <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00 | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00  | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00     | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00        | <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00            | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00        | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 12.00/13.00     |
| <b>CROSS EXPRESS</b><br>CARLOS H. 13.00/13.45              | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>MARCO H. 13.00/13.45     | <b>TOTALBODY</b><br>MARCO H. 13.00/13.45                   | <b>STRONG NATION</b><br>IRINA H. 13.00/13.45             | <b>TABATA</b><br>MARCO H. 13.00/13.45                      | <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b><br>VIRTUAL H. 13.00/14.00 | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 13.00/14.00      |
| <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00          | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00  | <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00 | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00    | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00        | <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00            | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>VIRTUAL H. 14.00/15.00        |
| <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00   | <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00        | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00      | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00   | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00          | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00     | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 15.00/16.00          |
| <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00      | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00 | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00          | <b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00      | <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00            | <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00   | <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 16.00/17.00            |
| <b>LES MILLS CORE</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00            | <b>LES MILLS SH'BAM</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00      | <b>Classic PILATES</b><br>DAMARY H. 17.00/18.00            | <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00 | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00     | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00      | <b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>VIRTUAL H. 17.00/18.00     |
| <b>vinyasa YOGA</b><br>GIULIA H. 18.00/19.00               | <b>7 POWER PUMP</b><br>IRINA H. 18.00/19.00            | <b>FIT&amp;GO</b><br>GIOVANNI H. 18.00/19.00               | <b>TOTAL TONE</b><br>CARLOS H. 18.00/19.00               | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 18.00/19.00      | <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>VIRTUAL H. 18.00/19.00      | <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b><br>VIRTUAL H. 18.00/19.00 |
| <b>hatha YOGA</b><br>GIULIA H. 19.00/20.00                 | <b>FITBOXE</b><br>IRINA H. 19.00/20.00                 | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>GIOVANNI H. 19.00/20.00      | <b>ZUMBA fitness</b><br>CARLOS H. 19.00/20.00            | <b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>VIRTUAL H. 19.00/20.00      |                                                            |                                                            |

**FIT·EXPRESS**  
\*\*\*\*\*

# LEGENDA

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

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.

WWW.FITEXPRESS.IT

 FITEXPRESSMILANOISOLA

 FITEXPRESS\_MILANOISOLA

**CROSS**EXPRESS

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.

**hatha** YOGA 

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.

**TOTALTONE**

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 bilanceri.

**FUNCTIONAL TRAINING**

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.

**TOTALBODY**

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.

**EASYTONE**

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 bilanceri.

**ABATA**

Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.

**7 POWER PUMP**

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.

**FUNCTIONAL TRAINING**

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.

**MILITARY WORKOUT**

È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

**MOBILITY 60'**

60 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.

**FIT&GO**

Allenamento intensivo che permette di ottenere una buona forma fisica con allenamenti brevi e mirati.

**ZUMBA fitness**

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

**POSTURALE**

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.

**vinyasa** YOGA

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

**FITBOXE**

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.

**Classic**PILATES

Il pilates è un tipo di ginnastica rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

**STRETCHING**

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

**CROSS TRAINING**

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.

**nidra** YOGA

Yoga Nidra significa letteralmente "yoga del sonno". È 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.

## 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. ritmo di musica.

**LES MILLS BODYPUMP**

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

**LES MILLS BODYBALANCE**

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.

**LES MILLS BODYCOMBAT**

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

**LES MILLS GRIT | CARDIO**

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

**LES MILLS SH'BAM**

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

**LES MILLS CORE**

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

**LES MILLS BODYATTACK**

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

**LES MILLS GRIT | STRENGTH**

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