

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**



POGLIANO MILANESE

Via Europa, 41
02.934 0621 - 345.060 3660
pogliano@fitexpress.it

FITEXPRESSPOGLIANO

FITEXPRESS_POGLIANO

LUNEDÌ



ROSSANA H. 9.00/10.00



SARA H. 10.00/11.00



SARA H. 11.00/12.00



SARA H. 12.00/12.45



SARA H. 12.45/13.45



ROSSANA H. 17.00/18.00



ROBERTO H. 18.30/19.00



ROBERTO H. 19.00/19.30

MARTEDÌ



ERSILIA H. 9.00/10.00



STEFANIA P. H. 10.00/11.00



STEFANIA P. H. 11.00/12.00



ROBERTO H. 12.45/13.45

MERCOLEDÌ



BONY H. 9.00/10.00



BONY H. 10.00/11.00



BONY H. 11.00/12.00



ERSILIA H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



ILARIA H. 9.00/10.00



BONY H. 10.00/11.00



BONY H. 11.00/12.00



ROBERTO H. 12.45/13.45



NILSON H. 17.00/18.00



NILSON H. 18.00/19.00



GERMAN H. 20.30-21.00



GERMAN H. 21.00/22.00

VENERDÌ



ROSSANA H. 9.00/10.00



STEFANIA P. H. 10.00/11.00



STEFANIA P. H. 11.00/12.00



STEFANIA P. H. 17.00/18.00



STEFANIA P. H. 18.00/19.00



ERSILIA H. 19.00/20.30

SABATO



WILLY H. 9.00/10.00



FABRIZIO/MATTEO H. 10.30/12.30

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

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



Si caratterizza per le sequenze di posizioni eseguite in modo armonico e fluido, dove ogni movimento è coordinato dalla respirazione



Il pilates è focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.



Unisce lo yoga a esercizi dinamici di pilates e stretching, prevede mobilità articolare ed equilibrio per migliorare la postura e tonificare il corpo.



Lezione mirata a prevenire e risolvere i problemi legati ad una vita sedentaria. Una serie di esercizi di stretching e movimenti con l'utilizzo della softball.



Tonificazione muscolare della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio



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.



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



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.



Balli di coppia che si contraddistinguono in salsa, bachata e merengue. Per partecipare al corso non è necessario essere in possesso del partner.

CARDIO



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.



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



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.



Tonifica i 7 principali muscoli: 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.



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



Migliora l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità



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

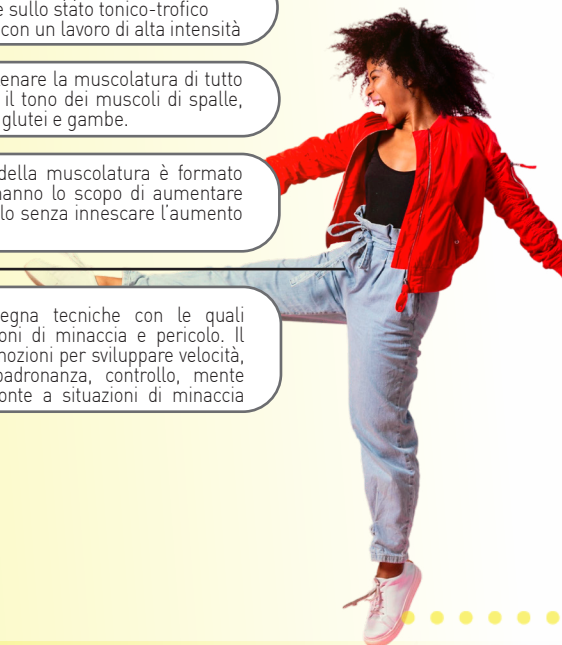


La tonificazione della muscolatura è formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare l'aumento del suo volume.



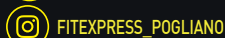
Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia imprevista.

MARTIAL ARTS



POGLIANO MILANESE

Via Europa, 41
02.934 0621 - 345.060 3660
pogliano@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.