

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

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



SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

f FITEXPRESSARONNO

ig FITEXPRESS_SARONNO

LUNEDÌ

ABATA

ALFONSO H. 9.00/10.00

TOTALBODY

ALFONSO H. 10.00/11.00

CRXSS TRAINING

ALFONSO H. 11.00/12.00

MARTEDÌ

G A D

SABRINE H. 9.00/10.00

TOTALBODY

SABRINE H. 10.00/11.00

ADDOMINALI

SABRINE H. 11.00/11.30

STRETCHING

SABRINE H. 11.30/12.00

MERCOLEDÌ

ADDOMINALI

CHIARA H. 9.00/10.00

TOTALBODY

CHIARA H. 10.00/11.00

ABATA

CHIARA H. 11.00/11.30

MILITARY WORKOUT

CHIARA H. 11.30/12.00

GIOVEDÌ

ginnastica d'età

GIORGIA H. 9.30/10.30

Classic PILATES

GIORGIA H. 10.30/11.30

TONIFICAZIONE

GIORGIA H. 11.30/12.30

VENERDÌ

POSTURALE

ALESSIA H. 9.00/10.00

Classic PILATES

ALESSIA H. 10.00/11.00

G A D

ALESSIA H. 11.00/12.00

SABATO

TOTALBODY

DEBORAH H. 10.00/11.00

G A D

DEBORAH H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

UPPER BODY WORKOUT

YULIA H. 17.00/17.30

LOWER BODY WORKOUT

YULIA H. 17.30/18.00

Classic PILATES

YULIA H. 18.00/19.00

ZUMBA

YULIA H. 19.00/20.00

TOTALBODY

YULIA H. 20.00/21.00

TOTALBODY

DEBORAH H. 18.00/19.00

G A D

DEBORAH H. 19.00/20.00

ADDOMINALI

DEBORAH H. 20.00/20.30

STRETCHING

DEBORAH H. 20.30/20.45

ABATA

ALFONSO H. 18.00/19.00

TOTALBODY

ALFONSO H. 19.00/20.00

CRXSS TRAINING

ALFONSO H. 20.00/21.00

ABATA

ALFONSO H. 18.00/19.00

CRXSS TRAINING

ALFONSO H. 19.00/20.00

TOTALBODY

ALFONSO H. 20.00/21.00

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 E MIND



Classic PILATES

Pilates è un tipo di ginnastica rieducativo, preventivo e terapeutico, focalizzato sul controllo della postura – tramite la “regolazione del baricentro” ed esercizi mirati.



Funzionale

Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



Posturale

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



ginnastica dolce

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.

CARDIO



ZUMBA

Zumba 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.

FUNCTIONAL



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.



TONE



MILITARY WORKOUT

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.



ADDOMINALI

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.



UPPER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



LOWER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



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.



G.A.D.

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



STRETCHING

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



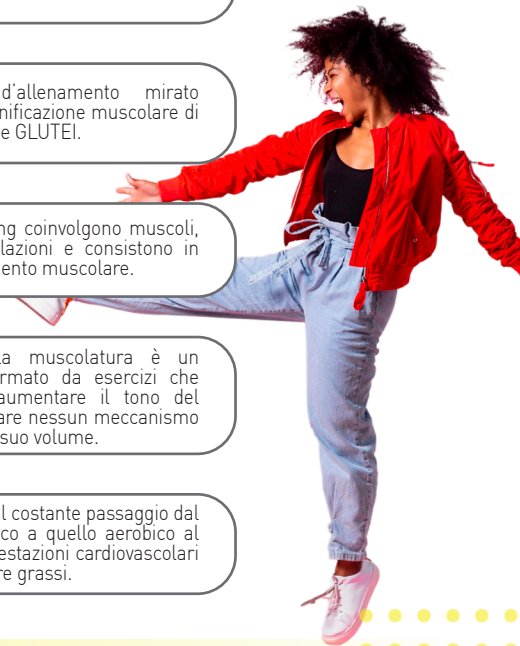
TONIFICAZIONE

La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



TABATA

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



SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it