FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON **UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI**

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



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33
345.7827815
pioltello@fitexpress.it
FITEXPRESSPIOLTELLO
FITEXPRESS_PIOLTELLO

LUNEDÌ

STRETCH & TONE — ERICA PT — H. 10.00/11.00
TOTAL BODY — ERICA PT — H. 11.00/12.00
CIRCUIT TRAINING — ERICA PT — H. 12.00/13.00

POSTURALE — DANIELA — H. 17.30/18.30
TABATA — DANIELA — H.18.30/19.30
AB BLASTER — DANIELA — H. 19.30/20.15

MARTEDÌ

TABATA — MATTEO — H. 9.00/10.00
ZUMBA — MATTEO — H. 10.00/11.00
GAG — MATTEO — H. 11.00/12.00
MOBILITY 60' — MATTIA PT — H. 13.00/14.00

FUNCTIONAL BOXE — ANGI — H. 17.00/18.00
CIRCUIT TRAINING — ANGI — H.18.00/19.00
step&tone — ANGI — H. 19.00/20.00
FIT&DANCE — ANGI — H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

MOBILITY 60' — ANGI — H. 9.00/10.00
TOTAL BODY — ANGI — H. 10.00/11.00
step&tone — ANGI — H. 11.00/12.00

MOBILITY 60' — MATTIA PT — H. 16.30/17.30

UPPER BODY WORKOUT — DANIELA — H. 18.15/19.00
FUNZIONALE — DANIELA — H. 19.00/19.45
TRIPLE T — DANIELA — H. 19.45/20.30

GIOVEDÌ

CIRCUIT TRAINING — MATTEO — H. 9.00/10.00
ZUMBA fitness — MATTEO — H. 10.00/11.00
FUNCTIONAL BOXE — MATTEO — H. 11.00/12.00

INTENSE BOOTY WORKOUT — ALESSIA — H. 12.30/13.00
ClassicPILATES — ALESSIA — H. 13.00/14.00

EASYTONE — ANGI — H. 17.00/18.00
FIT&DANCE — ANGI — H. 18.00/19.00
CIRCUIT TRAINING — ANGI — H.19.00/20.00
GAG — ANGI — H. 20.00/21.00

VENERDÌ

EASYTONE — DANIELA — H. 9.00/10.00
TABATA — DANIELA — H.10.00/11.00

FUNCTIONAL BOXE — ANGI — H. 17.00/18.00
TOTAL BODY — ANGI — H. 18.00/19.00
FIT&DANCE — ANGI — H. 19.00/20.00

SABATO

STRETCH & TONE — ERICA PT — H. 9.00/10.00
MILITARY WORKOUT — ERICA PT — H.10.00/11.00
TOTAL BODY — ERICA PT — H. 11.00/12.00

* I CORSI DEL SABATO INIZIERANNO AD OTTOBRE

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

STRETCH & TONE — Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo, equilibrio e controllo del corpo.

POSTURALE — Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è una ginnastica dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.

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

MOBILITY 45' — 45 minuti di esercizi volti a mantenere una corretta postura, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

CARDIO

ZUMBA — lezione che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

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

FUNCTIONAL

TABATA — Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico per migliorare le prestazioni cardiovascolari e bruciare grassi.

MILITARY WORKOUT — Punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente per avere un corpo tonico, asciutto e scattante.

CIRCUIT TRAINING — Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.



TONE

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

UPPER BODY WORKOUT — Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

AB BLASTER — 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.

EASYTONE — Lezione di tonificazione, 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.

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

T³ TRIPLE T³ — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonicazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

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

INTENSE BOOTY WORKOUT — Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

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

MARTIAL ARTS

FUNCTIONAL BOXE — Unisce i movimenti della Boxe con esercizi di allenamento funzionale per vivere un'ora di training di assoluto sfogo, capace di liberare la mente e di attivare tutta la muscolatura



PIOLTELLO

VIA SAN FRANCESCO 33
345.7827815
pioltello@fitexpress.it
FITEXPRESSPIOLTELLO
FITEXPRESS_PIOLTELLO

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.