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.**

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



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
CIRCUIT TRAINING SERGIO H.9.00/10.00	MOBILITY 50+ CHRISTIAN H.9.00/10.00	FLEXability CHRISTIAN H.9.00/10.00	CLASSIC PILATES ELENA H.9.00/10.00	MOBILITY 50+ CHRISTIAN H.9.00/10.00
WARRIOR SERGIO H. 10.00/11.00	HIIT CHRISTIAN H. 10.00/11.00	CLASSIC PILATES CHRISTIAN H. 10.00/11.00	Free Gym ELENA H. 10.00/11.00	GAG CHRISTIAN H. 10.00/11.00
GAG DEBORA H. 11.00/12.00	WARRIOR CHRISTIAN H. 11.00/12.00	GAG SERGIO H. 11.00/12.00	CLASSIC YOGA ELENA H. 11.00/12.00	CIRCUIT TRAINING CHRISTIAN H. 11.00/12.00
TABATA DEBORA H. 12.00/13.00	FUNZIONALE CHRISTIAN H. 12.00/13.00	TOTAL BODY SERGIO H. 12.00/13.00	FUNZIONALE ELENA H. 12.00/13.00	CLASSIC PILATES CHRISTIAN H. 12.00/13.00

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

FIT&BOXE ALICE H. 18.00/19.00	TOTAL BODY SERGIO H. 18.00/19.00	CLASSIC PILATES ELENA H. 18.00/19.00	ZUMBA ALICE H. 18.00/19.00	CLASSIC PILATES ELENA H. 18.00/19.00
ZUMBA ALICE H. 19.00/20.00	GAG SERGIO H. 19.00/20.00	TABATA ELENA H. 19.00/20.00	FITBOXE ALICE H. 19.00/20.00	TABATA ELENA H. 19.00/20.00
CIRCUIT TRAINING ALICE H. 20.00/21.00	ZUMBA SAHARA H. 20.00/21.00	WARRIOR DEBORA H. 20.00/21.00	CIRCUIT TRAINING ALICE H. 20.00/21.00	CLASSIC YOGA ELENA H. 20.00/21.00

MILANO FIORDALISO

VIA EUGENIO CURIEL, 25
349.2442836
milano.fiordaliso@fitexpress.it
FITEXPRESSMILANOFIORDALISO
FITEXPRESS_MILANOFIORDALISO

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

ClassicPILATES
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.

CLASSICYOGA
Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

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.

FUNZIONALE
Per ginnastica funzionale si intende un'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.

Free Gym
Mira a rilasciare le tensioni e le contratture nel sistema miofasciale, cioè il tessuto che avvolge muscoli, ossa e organi. Questa tecnica migliora la flessibilità, la mobilità e la circolazione, oltre a ridurre il dolore e prevenire gli infortuni.

TONE

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

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.

FUNCTIONAL

ZUMBA
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

FLEXability
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.

CIRCUIT 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.

HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

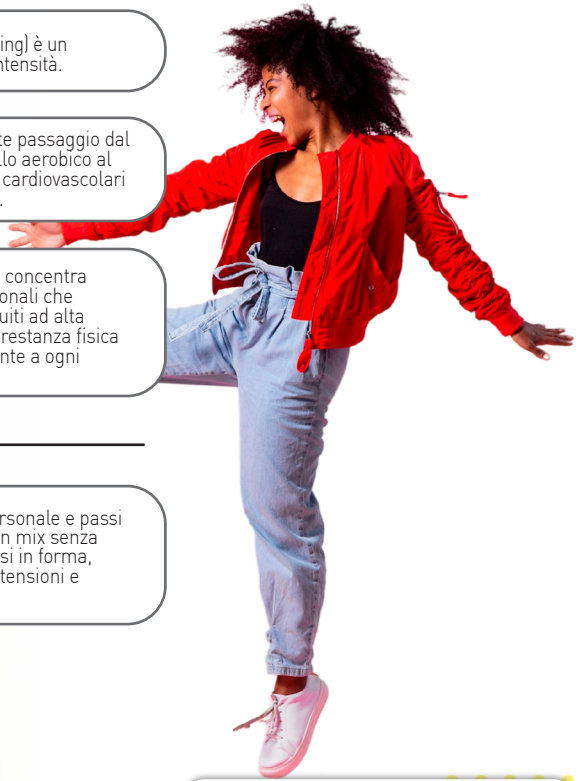
TABATA
Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.

FUNCTIONAL TRAINING WARRIOR
Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.

MARTIAL ARTS

FIT&BOXE
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.





MILANO FIORDALISO

VIA EUGENIO CURIEL, 25
349.2442836
milano.fiordaliso@fitexpress.it
FITEXPRESSMILANOFIORDALISO
FITEXPRESS_MILANOFIORDALISO

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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.
GET IT ON Google Play · Download on the App Store