

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

SABATO



FRANCESCA H. 9.00/10.00



FRANCESCA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



SIMONE H. 9.30/10.30



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VALENTINA H. 9.00/10.00



VALENTINA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



ALESSIO H. 9.00/10.00



ALESSIO H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



NATHALIE H. 9.00/10.00



NATHALIE H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



MARISA H. 9.00/10.00



MARISA H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



VIRTUAL H. 17.00/18.00



NATHALIE H. 18.00/19.00



NATHALIE H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



SIMONE H. 18.00/19.00



SIMONE H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



VALENTINA H. 18.00/19.00



VALENTINA H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



ALESSIO H. 18.00/19.00



ALESSIO H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 17.00/18.00



SIMONE H. 18.00/19.00



SIMONE H. 19.00/20.00

VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI. I CORSI VIRTUAL SONO INDICATIVI, PERTANTO IL CLUB SI RISERVA LA LIBERTÀ DI PROPORRE CORSI ALTERNATIVI CON EVENTUALI PROIEZIONI DIFFERENTI DA QUELLE IN PALINSESTO.

BODY E MIND



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.



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.



Il 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.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.



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.



Esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



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

STONE

MARTIAL ARTS



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.



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.



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.



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.



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.



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



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo.



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.



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.

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.



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.



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



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



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



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



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.



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



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



VAREDO

VIA GENOVA, 1

351.9112056

varedo@fitexpress.it

f FITEXPRESSVAREDO

ig FITEXPRESS_VAREDO

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.