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	SABATO
TOTAL BODY — ALESSIA — H. 9.30/10.30	CLASSIC PILATES — SILVIA — H. 9.00/10.00	ZUMBA fitness — CARLOS — H. 9.00/10.00	POSTURALE — DANIELA — H. 9.00/10.00	TOTAL BODY — CARLOS — H. 9.00/10.00	CLASSIC PILATES — SILVIA — H. 9.00/10.00
CLASSIC PILATES — ALESSIA — H. 10.30/11.30		TOTAL BODY — CARLOS — H. 10.00/11.00	TABATA — DANIELA — H. 10.00/11.00	GAG — CARLOS — H. 10.00/11.00	TOTAL BODY — SILVIA — H. 10.00/11.00
POSTURALE — ALESSIA — H. 11.30/12.30	CIRCUIT TRAINING — SILVIA — H. 11.00/12.00				T STEP — SILVIA — H. 11.00/12.00
	POWER YOGA — LETIZIA — H. 12.30/13.30			CLASSIC PILATES — LETIZIA — H. 12.30/13.30	
GAG — ALESSIA — H. 13.00/14.00	CLASSIC PILATES — LETIZIA — H. 13.30/14.30			POWER YOGA — LETIZIA — H. 13.30/14.30	
CLASSIC PILATES — ALESSIA — H. 17.00/18.00	TOTAL BODY — SILVIA — H. 17.00/18.00			GAG — KJARA — H. 17.00/18.00	
ZUMBA fitness — ALESSIA — H. 18.00/19.00	GAG — SILVIA — H. 18.00/19.00	TOTAL BODY — KJARA — H. 18.00/19.00	CLASSIC PILATES — LETIZIA — H. 18.00/19.00	TOTAL BODY — KJARA — H. 18.00/19.00	
TOTAL BODY — FABIO — H. 19.00/20.00	CLASSIC PILATES — SAFIA — H. 19.15/20.15	GAG — KJARA — H. 19.00/20.00	TOTAL BODY — LETIZIA — H.19.00/20.00	CLASSIC PILATES — LETIZIA — H.19.00/20.00	
FITBOXE — FABIO — H. 20.00/21.00	POWER YOGA — SAFIA — H. 20.15/21.00	HIIT — KJARA — H. 20.00/21.00	FITBOXE — FABIO — H. 20.00/21.00	POWER YOGA — LETIZIA — H. 20.00/21.00	

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

COLOGNO MONZESE
VIA WOLFGANG AMADEUS MOZART, 40
342.3820864
cologNomonzese@fitexpress.it
FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE
FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

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.

POWERYOGA
I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.

POSTURALE
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.

CARDIO

ZUMBA fitness
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.

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.



FUNCTIONAL

CIRCUIT TRAINING
Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

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

TONE

TOTAL BODY
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.

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

STEP
L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



COLOGNO MONZESE
VIA WOLFGANG AMADEUS MOZART, 40
342.3820864
cologno monzese@fitexpress.it
FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE
FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

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.