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.**

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

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI



## SARONNO

VIALE LOMBARDIA, 22

340.841 4158

saronno@fitexpress.it

FITEXPRESSSARONNO

FITEXPRESS_SARONNO

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| UPPER BODY WORKOUT<br>ALFONSO H. 9.00/9.30 | ginnastica dolce<br>GIORGIA H. 9.30/10.30 | ADDOMINALI<br>CHIARA H. 9.00/10.00 | ginnastica dolce<br>GIORGIA H. 9.30/10.30 | POSTURALE<br>ALESSIA H. 9.00/10.00 | STRETCHING<br>DEBORAH H. 9.00/10.00 |
| ADDOMINALI<br>ALFONSO H. 9.30/10.00 | GAG<br>SABRINE H. 10.30/11.30 | TOTAL BODY<br>CHIARA H. 10.00/11.00 | ClassicPILATES<br>GIORGIA H. 10.30/11.30 | ClassicPILATES<br>ALESSIA H. 10.00/11.00 | TOTAL BODY<br>DEBORAH H. 10.00/11.00 |
| TABATA<br>ALFONSO H. 10.00/11.00 | TOTAL BODY<br>SABRINE H. 11.30/12.30 | TABATA<br>CHIARA H. 11.00/11.30 | TONIFICAZIONE<br>GIORGIA H. 11.30/12.30 | GAG<br>ALESSIA H. 11.00/12.00 | GAG<br>DEBORAH H. 11.00/12.00 |
| TOTAL BODY<br>ALFONSO H. 11.00/12.00 | ADDOMINALI<br>SABRINE H. 12.30/13.30 | MILITARY WORKOUT<br>CHIARA H. 11.30/12.00 | | | |
| CROSS TRAINING<br>ALFONSO H. 12.00/13.00 | STRETCHING<br>SABRINE H. 13.00/13.30 | | | | |
| | | UPPER BODY WORKOUT<br>YULIA H.17.00/17.30 | | | |
| | TOTAL BODY<br>DEBORAH H.18.00/19.00 | LOWER BODY WORKOUT<br>YULIA H.17.30/18.00 | | | |
| TABATA<br>ALFONSO H. 18.00/19.00 | GAG<br>DEBORAH H. 19.00/20.00 | ClassicPILATES<br>YULIA H.18.00/19.00 | TABATA<br>ALFONSO H. 18.00/19.00 | | |
| TOTAL BODY<br>ALFONSO H. 19.00/20.00 | ADDOMINALI<br>DEBORAH H. 20.00/20.30 | ZUMBA<br>YULIA H. 19.00/20.00 | CROSS TRAINING<br>ALFONSO H. 19.00/20.00 | | |
| CROSS TRAINING<br>ALFONSO H. 20.00/21.00 | STRETCHING<br>DEBORAH H. 20.30/20.45 | TOTAL BODY<br>YULIA H. 20.00/21.00 | TOTAL BODY<br>ALFONSO H. 20.00/21.00 | | |

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

**ClassicPILATES** — 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.

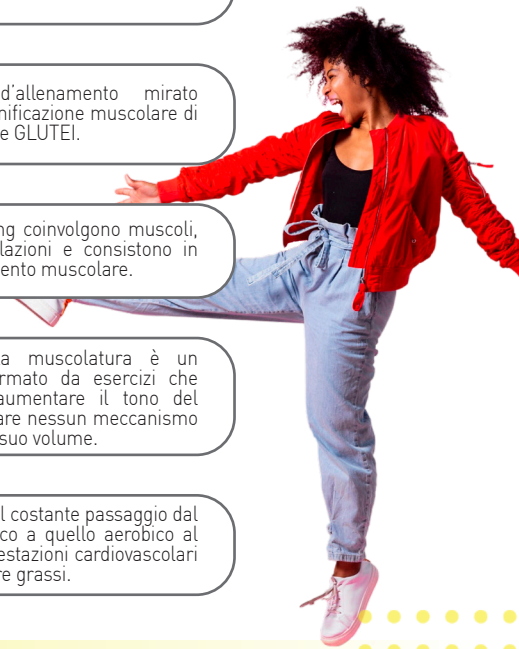
**TOTAL BODY** — Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

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

**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

FITEXPRESSSARONNO

FITEXPRESS_SARONNO

**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.**