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**

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PER TUTTI I CORSI

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



CASTELLANZA

Via Don Minzoni,29
333.4663446
castellanza@fitexpress.it
FITEXPRESSCASTELLANZA
FITEXPRESS_CASTELLANZA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
PILATES NEW AGE DALILA H. 9.00/10.00	FLEXability DESIREE H. 9.00/10.00	ClassicPILATES STEFANIA H. 9.00/10.00	EASYTONE STEFANIA H. 9.00/10.00	MOBILITY LUNA H. 9.00/10.00	FLEX ILARIA H. 9.00/10.00
TOTALBODY DALILA H. 10.00/11.00	PILATES METABOLICO DESIREE H. 10.00/11.00	Heels Dance STEFANIA H. 10.00/11.00	POSTURALE STEFANIA H. 10.00/11.00	Yogipilates LUNA H. 10.00/11.00	TOTALBODY ILARIA H. 10.00/11.00
FLEXability DALILA H. 11.00/12.00	TOTALBODY DESIREE H. 11.00/12.00	T STEP STEFANIA H. 11.00/12.00	GAG STEFANIA H. 11.00/12.00	BEAT PUMP LUNA H. 11.00/12.00	SPINNING H. 10.30/11.30
					ZUMBA ILARIA H. 11.00/12.00
T STEP ILARIA H. 18.00/19.00	AB BLASTER GIADA H. 18.00/19.00	PILATES METABOLICO ILARIA H. 17.00/18.00	EASYTONE GIADA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES ILARIA H. 18.00/19.00	
SPINNING MARCO H. 19.30/20.30	SPINNING FILIPPO H. 19.30/20.30	TOTALBODY ILARIA H. 18.00/19.00		TOTALBODY ILARIA H. 19.00/20.00	
FIT&BOXE ILARIA H. 19.00/20.00	MILITARY WORKOUT GIADA H. 19.00/20.00	SPINNING ARNALDO H. 19.30/20.30		SPINNING H. 19.30/20.30	
ClassicPILATES ILARIA H. 20.00/21.00	TOTALBODY GIADA H. 20.00/21.00	POSTURALE ILARIA H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP GIADA H. 19.00/20.00	ZUMBA ILARIA H. 20.00/21.00	
		FIT&BOXE ILARIA H. 20.00/21.00	GAG GIADA 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 — Agisce sui muscoli posturali, con l'obiettivo di aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

Yogipilates — Unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici e il pilates che, da armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo

FLEX — Aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.

PILATES NEW AGE — Allenamento incentrato sui muscoli posturali e sulla colonna vertebrale. Attraverso il controllo del respiro e del "core", mira a migliorare flessibilità, tono muscolare ed equilibrio

POSTURALE — Migliora la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica molto dolce che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.

MOBILITY 60' — 60 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

PILATES PICCOLI ATTREZZI — Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).

PILATES METABOLICO — Unisce i principi posturali e di rinforzo del core del Pilates con esercizi a circuito ad alta intensità. Accelerando il metabolismo, bruciare i grassi, migliorare la resistenza cardiovascolare e tonificare tutto il corpo.

STRETCH & TONE — Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo benessere ed equilibrio

MOBILITY NEW AGE — Corso dedicato a mobilità, flessibilità e postura, con esercizi fluidi e controllati per migliorare il movimento, ridurre le tensioni e aumentare il benessere generale.



TONE

AB BLASTER — Tonificazione e definizione degli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.

TOTAL BODY — Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

EASY TONE — 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.

MILITARY WORKOUT — Sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente.

BEAT PUMP — allenamento che utilizza pesi e ripetizioni ad alta intensità per tonificare i muscoli, seguendo il ritmo della musica

7 POWER PUMP — Tonifica pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.

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

Heels Dance — La prima cosa insegnata è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.

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.

CARDIO

ZUMBA — Lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica

STEP — Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità

SPINNING — Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.



CASTELLANZA
Via Don Minzoni,29
333.4663446
castellanza@fitexpress.it
FITEXPRESSCASTELLANZA
FITEXPRESS_CASTELLANZA

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.
ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store