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



PALAZZOLO SULL'OGLIO
V.le Europa, snc
347.688 8935
palazzolo@fitexpress.it
FITEXPRESSPALAZZOLO
FITEXPRESS_PALAZZOLO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	GROUP CYCLING OSCAR H. 6.30/7.15	CARDIO WORKOUT RAFFAELLA H. 6.30/7.15	GROUP CYCLING OSCAR H. 6.30/7.15	CARDIO WORKOUT RAFFAELLA H. 6.30/7.15	
bounce KATIA H. 9.00/10.00	TABATA RAFFAELLA H. 9.00/10.00	POUND KATIA H. 9.00/10.00	CROSS EXPRESS RAFFAELLA H.9.00/10.00	UPPER BODY WORKOUT LOWER BODY WORKOUT RAFFAELLA H. 8.00/9.00	ClassicPILATES GIULIA H. 10.00/11.00
WORKOUT DESTRUCTION RAFFAELLA H. 10.00/11.00	STRETCHING RAFFAELLA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES GIULIA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES RAFFAELLA H. 10.00/11.00		
HIIT RAFFAELLA H. 11.00/12.00					
CROSS EXPRESS MICHELA H. 12.30/13.15	TOTAL BODY RAFFAELLA H. 12.30/13.15		TABATA RAFFAELLA H. 12.30/13.15		
ClassicPILATES GIULIA H. 17.00/18.00			TABATA RAFFAELLA H. 17.00/18.00	POWER YOGA ANGELA H. 17.00/18.00	
POWER YOGA ANGELA H. 18.00/19.00	TOTAL BODY MICHELA H. 18.00/19.00	bounce KATIA H. 18.00/19.00	CROSS EXPRESS MICHELA H.18.00/19.00	TOTAL BODY MICHELA H. 18.00/19.00	
EASY TONE KATIA H. 19.00/20.00	ZUMBA MICHELA H. 19.00/20.00	POWER YOGA ANGELA H. 19.00/20.00	FIT&BOXE MICHELA H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING OSCAR H. 19.00/20.00	
ZUMBA KATIA H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS IRON MICHELA H. 20.00/21.00	GROUP CYCLING OSCAR H. 20.00/21.00	ZUMBA KATIA 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 (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.

STRETCHING — Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

TONE

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.

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.

EASYTONE — 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.

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

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

WORKOUT DESTRUCTION — Allenamento finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari.

CROSSEXPRESS — Allenamento caratterizzato da esercizi 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.

CROSS EXPRESS IRON — combina corsa, bici e allenamento funzionale. Mira a testare la forza, la resistenza e la resilienza mentale dei partecipanti, offrendo una sfida completa e gratificante.

CARDIO

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.

CARDIO WORKOUT — Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

POUND — Allenamento cardio totalbody,ispirato al divertimento,con movimenti di yoga e pilates per regolare equilibrio e stabilita'. Grazie alle ripstix trasforma le percussioni in un allenamento efficace per tutto il corpo.

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

bounce — Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



PALAZZOLO SULL'OGLIO
V.le Europa, snc
347.688 8935
palazzolo@fitexpress.it
FITEXPRESSPALAZZOLO
FITEXPRESS_PALAZZOLO

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