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

- PILATES MATWORK — FRANCESCA — H. 9.00/10.00
- EASY TONE — FRANCESCA — H. 10.00/11.00
- LesMILLS BODYATTACK — VIRTUAL — H. 11.00/12.00
- LesMILLS SH'BAM — VIRTUAL — H. 12.00/13.00
- BODYCOMBAT — VIRTUAL — H. 17.00/18.00
- TOTAL BODY — NATHALIE — H. 18.00/19.00
- CLASSIC PILATES — NATHALIE — H. 19.00/20.00

MARTEDÌ

- CROSS EXPRESS — SIMONE — H. 9.30/10.30
- LesMILLS GRIT STRENGTH — VIRTUAL — H. 11.00/12.00
- LesMILLS BODYBALANCE — VIRTUAL — H. 12.00/13.00
- LesMILLS CORE — VIRTUAL — H. 17.00/18.00
- POSTURALE — SIMONE — H. 18.00/19.00
- TOTAL TONE — SIMONE — H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

- GAG — NATHALIE — H. 9.00/10.00
- UPPER BODY WORKOUT — NATHALIE — H. 10.00/10.30
- POSTURALE — NATHALIE — H. 10.30/11.00
- LesMILLS BODYATTACK — VIRTUAL — H. 12.00/13.00
- LesMILLS GRIT STRENGTH — VIRTUAL — H. 17.00/18.00
- hatha YOGA — VALENTINA — H. 18.00/19.00
- TOTAL BODY — VALENTINA — H. 19.00/20.00

GIOVEDÌ

- TONIFICAZIONE — ALESSIO — H. 9.00/10.00
- SIX PACK — ALESSIO — H. 10.00/11.00
- LesMILLS GRIT CARDIO — VIRTUAL — H. 11.00/12.00
- LesMILLS BODYCOMBAT — VIRTUAL — H. 12.00/13.00
- LesMILLS BODYATTACK — VIRTUAL — H. 17.00/18.00
- EASY TONE — ALESSIO — H. 18.00/19.00
- FITBOXE — ALESSIO — H. 19.00/20.00

VENERDÌ

- TOTAL BODY — NATHALIE — H. 9.00/10.00
- CLASSIC PILATES — NATHALIE — H. 10.00/11.00
- LesMILLS CORE — VIRTUAL — H. 11.00/12.00
- LesMILLS BODYBALANCE — VIRTUAL — H. 12.00/13.00
- LesMILLS GRIT CARDIO — VIRTUAL — H. 17.00/18.00
- AB BLASTER — SIMONE — H. 18.00/19.00
- 7 POWER PUMP — SIMONE — H. 19.00/20.00

SABATO

- RISVEGLIO MUSCOLARE — MARISA — H. 9.00/10.00
- CIRCUIT TRAINING — MARISA — H. 10.00/11.00

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

hatha YOGA — 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.

ClassicPILATES — 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.

PILATES MATWORK — 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.

RISVEGLIO MUSCOLARE — 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.

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.

FUNCTIONAL

CIRCUIT TRAINING — 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

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.

TOTAL TONE — 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.



TONE

UPPER BODY WORKOUT — Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

7 POWER PUMP — 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.

AB BLASTER — 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.

CROSS EXPRESS — 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.

EASY TONE — 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.

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

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

SIX PACK — 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

MARTIAL ARTS

FITBOXE — 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.**

LesMills BODYBALANCE
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.

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

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

LesMills SH'BAM
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.

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

LesMills GRIT CARDIO
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

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

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



VAREDO
VIA GENOVA, 1
351.9112056
varedo@fitexpress.it
FITEXPRESSVAREDO
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.