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
TABATA ALFONSO H. 10.00/11.00	ginnastica dolce GIORGIA H. 9.30/10.30	ADDOMINALI CHIARA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce GIORGIA H. 9.30/10.30	POSTURALE ALESSIA H. 9.00/10.00	STRETCHING DEBORAH H. 9.00/10.00
TOTAL BODY ALFONSO H. 11.00/12.00		TOTAL BODY CHIARA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES GIORGIA H. 10.30/11.30	ClassicPILATES ALESSIA H. 10.00/11.00	TOTAL BODY DEBORAH H. 10.00/11.00
CROSS TRAINING ALFONSO H. 12.00/13.00		TABATA CHIARA H. 11.00/11.30	TONIFICAZIONE GIORGIA H. 11.30/12.30	GAG ALESSIA H. 11.00/12.00	GAG DEBORAH H. 11.00/12.00
		MILITARY WORKOUT CHIARA H. 11.30/12.00			
UPPER BODY WORKOUT ALFONSO H. 17.00/17.30	TOTAL BODY DEBORAH H.18.00/19.00	UPPER BODY WORKOUT YULIA H.17.00/17.30	TABATA ALFONSO H. 18.00/19.00	TOTAL BODY SABRINE H. 18.00/19.00	
ADDOMINALI ALFONSO H. 17.30/18.00	GAG DEBORAH H. 19.00/20.00	LOWER BODY WORKOUT YULIA H.17.30/18.00	CROSS TRAINING ALFONSO H. 19.00/20.00	GAG SABRINE H. 19.00/20.00	
TABATA ALFONSO H. 18.00/19.00	ADDOMINALI DEBORAH H. 20.00/20.30	ClassicPILATES YULIA H.18.00/19.00	TOTAL BODY ALFONSO H. 20.00/21.00	ADDOMINALI SABRINE H. 20.00/20.30	
TOTAL BODY ALFONSO H. 19.00/20.00	STRETCHING DEBORAH H. 20.30/20.45	ZUMBA YULIA H. 19.00/20.00		STRETCHING SABRINE H. 20.30/21.00	
CROSS TRAINING ALFONSO H. 20.00/21.00		TOTAL BODY YULIA 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.