

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

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



AGRATE

VIA VERDI, 15

039.596 6150

agrate@fitexpress.it

f FITEXPRESSAGRATE

ig FITEXPRESS_AGRATE

LUNEDÌ



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.15



H. 11.15/12.00



H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/10.30



H. 10.30/11.15



H. 11.15/11.45



H. 13.00/13.45

MERCOLEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/10.30



H. 10.30/11.30



H. 11.30/12.00



H. 12.00/13.00



H. 13.00/13.45

VENERDÌ



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.15



H. 11.15/12.00



H. 13.00/13.45

SABATO



H. 10.30/11.30



H. 11.30/12.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.15



H. 19.15/20.00



H. 18.00/18.30



H. 18.30/19.30



H. 20.00/21.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30

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.

BODY E MIND

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.

RISVEGLIO MUSCOLARE

Il risveglio muscolare è un'attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è infatti quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.

STRETCHING

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

FUNZIONALE

Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplorazione delle funzioni motorie quotidiane.

Classic PILATES

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.

CARDIO

ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

FIT & DANCE

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

dance & tone

La lezione è divisa in due fasi, la prima danzata in cui si allena l'apparato cardio vascolare. La seconda in cui si tonificano cosce, addome e glutei.



FUNCTIONAL

STRONG NATION

Allenamento ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

CROSS CARDIO

CrossCardio si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestazione fisica totale. Unisce al suo interno sollevamento pesi, velocità e ginnastica.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Aumento della potenza muscolare e resistenza aerobica.

HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

STONE

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.

GAD

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

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 bilancieri.

T STEP

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

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.



● Il corso del GIOVEDÌ non è incluso nell'abbonamento

AGRATE
VIA VERDI, 15

039.596 6150

agrate@fitexpress.it

f FITEXPRESSAGRATE

ig FITEXPRESS_AGRATE

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.