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

CORSICO

VIALE ITALIA 52/54
347.295 1036
corsico@fitexpress.it
FITEXPRESSCORSICO
FITEXPRESS_CORSICO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ClassicPILATES GIULIA H. 10.00/11.00	FITNESS MUSICALE GIULIA H. 10.30/11.30	ClassicPILATES GIULIA H. 10.00/11.00	FITNESS MUSICALE GIULIA H. 11.00/12.00	ClassicPILATES GIULIA H. 10.00/11.00	FITBOXE GRETA H. 10.30/11.30
TOTAL BODY GIULIA H. 11.00/12.00	FLEXability GIULIA H. 11.30/12.30	TOTAL BODY GIULIA H. 11.00/12.00	FLEXability GIULIA H. 12.00/13.00	TOTAL BODY GIULIA H. 11.00/12.00	MILITARY WORKOUT ANTONIO/CATERINA H. 11.45/12.30
ClassicPILATES CATERINA H. 18.00/19.00	TOTAL BODY CATERINA H. 18.00/19.00	SPINNING MAURO H. 18.00/19.00	ZUMBA fitness GRETA H. 18.00/19.00	SPINNING MAURO H. 18.00/19.00	
SPINNING MAURO H. 19.00/20.00	ClassicPILATES CATERINA H. 19.00/20.00	FUNZIONALE ALESSIO H. 18.30/19.30	TOTAL BODY GRETA H. 19.00/20.00	GAG GRETA H. 19.00/20.00	
FIT&BOXE GRETA H. 20.00/21.00	GAG CATERINA H. 20.00/21.00	ZUMBA fitness GRETA H. 19.00/20.00	ClassicPILATES CATERINA H.20.00/21.00	ZUMBA fitness GRETA H. 20.00/21.00	
		CIRCUIT TRAINING GRETA 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
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.

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'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

FLEXability
Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

CARDIO

ZUMBA fitness
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.

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

FITNESS MUSICALE
L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie

TONE

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

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.

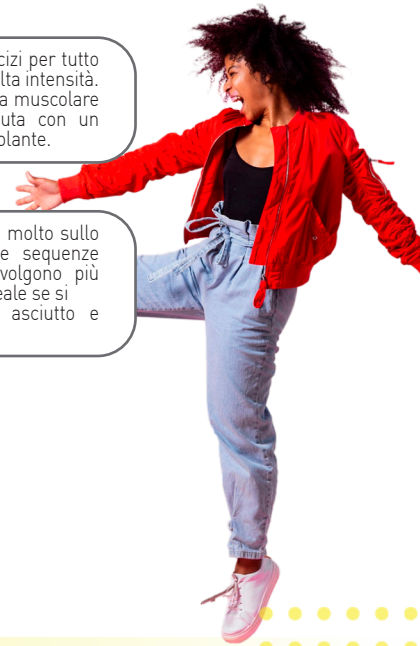
MARTIAL ARTS

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.

FUNCTIONAL

CIRCUIT 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.

MILITARY WORKOUT
È un tipo di allenamento che 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.



CORSICO
VIALE ITALIA 52/54
347.295 1036
corsico@fitexpress.it
FITEXPRESSCORSICO
FITEXPRESS_CORSICO

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.