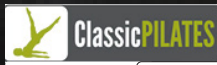
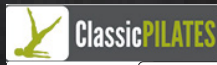
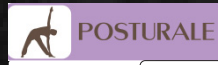


PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
 H. 7.30/8.15		 H. 7.30/8.15				
 H. 8.15/9.00		 H. 8.15/9.00				
 H. 9.00/10.00	 H. 9.00/10.00	 H. 9.00/10.00	 H. 9.00/10.00	 H. 9.00/10.00	 VIRTUAL H. 9.00/10.00	
 H. 10.00/11.00	 H. 10.00/11.00	 H. 10.00/11.00	 H. 10.00/11.00	 H. 10.00/11.00	 H. 10.00/11.00	 VIRTUAL H. 10.00/11.00
 VIRTUAL H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00	 H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00
 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00
 H. 13.00/13.45	 H. 13.00/13.45	 H. 13.00/13.45	 H. 13.00/13.45	 H. 13.00/13.45	 VIRTUAL H. 13.00/14.00	 VIRTUAL H. 13.00/14.00
 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00	 VIRTUAL H. 14.00/15.00
 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00	 VIRTUAL H. 15.00/16.00
 VIRTUAL H. 16.00/17.00	 VIRTUAL H. 16.00/17.00	 VIRTUAL H. 16.00/17.00	 VIRTUAL H. 16.00/17.00	 VIRTUAL H. 16.00/17.00	 VIRTUAL H. 16.00/17.00	
 VIRTUAL H. 17.00/18.00	 VIRTUAL H. 17.00/18.00	 VIRTUAL H. 17.00/18.00	 VIRTUAL H. 17.00/18.00	 VIRTUAL H. 17.00/18.00	 VIRTUAL H. 17.00/18.00	
 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/18.45	 VIRTUAL H. 18.00/19.00		
 H. 19.00/20.00	 H. 19.00/19.45	 H. 19.00/19.45	 H. 18.45/19.30	 VIRTUAL H. 19.00/20.00		
 H. 20.00/21.00	 H. 19.45/20.30	 H. 19.45/20.30	 H. 19.30/20.30	 VIRTUAL H. 20.00/21.00		

LEGENDA

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

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.

WWW.FITEXPRESS.IT

f FITEXPRESSMILANOISOLA

@ FITEXPRESS_MILANOISOLA

CROSSEXPRESS

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.

WORKOUT DESTRUCTION

Allenamento total body 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 e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

G A I

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

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.

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.

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.

ABATA

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

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.

K **FUNCTIONAL** TRAINING

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.

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.

MOBILITY 60'

60 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

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.

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.

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.

KUNDALINI

I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotiva, aumento della concentrazione mentale, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico

meditazione

Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.

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.

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.

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.ritmo di musica.

LESMILLS **BODYPUMP**

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

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 **GRIT**

Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.

LESMILLS **SH'BAM**

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

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 **BODYATTACK**

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

LESMILLS **barre**

Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.