

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**



**PADERNO
DUGNANO**

VIALE DELL'INDUSTRIA, 1
348.4136869

paderno@fitexpress.it

FITEXPRESSPADERNODUGNANO

FITEXPRESS_PADERNODUGNANO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TOTALBODY4 CARLOS H. 9.00/10.00	TONIFICAZIONE LORENZO H. 9.00/10.00	CLASSICYOGA PAOLA H. 9.30/10.30	TOTALBODY4 CARLOS H. 9.00/10.00	TOTALBODY4 LORENZO H. 9.00/10.00	TOTALBODY4 CARLOS H. 10.00/11.00
	FITBOXE LORENZO H. 10.00/11.00	ClassicPILATES PAOLA H. 10.30/11.30	funZIONALE CARLOS H. 10.00/11.00	STRETCHING LORENZO H. 10.00/11.00	funZIONALE CARLOS H. 11.00/12.00
latinDANCE CARLOS H. 11.00/12.00	FLEXability LORENZO H. 11.00/12.00	FLEX PAOLA H. 11.30/12.00	G A D CARLOS H. 11.00/12.00	G A D LORENZO H. 11.00/12.00	latinDANCE CARLOS H. 12.00/13.00
funZIONALE CARLOS H. 13.00/14.00	FITBOXE LORENZO H. 13.00/14.00	SPINNING SALVO H. 13.00/14.00		BOXE MATTEO H. 13.00/14.00	

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

STRETCHING LORENZO H. 17.00/17.30	CLASSICYOGA MONICA H. 17.00/18.00	funZIONALE SILVIA H. 17.00/18.00	FITBOXE LORENZO H. 17.30/18.30	
TOTALBODY4 LORENZO H. 17.30/18.30	TOTALBODY4 SILVIA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES NATHALIE H. 18.00/19.00	funZIONALE LORENZO H. 18.30/19.30	ClassicPILATES FRANCESCO H. 18.00/19.00
FIT&BOXE LORENZO H. 18.30/19.30	funZIONALE SILVIA H. 19.00/20.00	TOTALBODY4 NATHALIE H. 19.00/20.00	SPINNING LUCA H. 19.30/20.30	TOTALBODY4 FRANCESCO H. 19.00/20.00
SPINNING SALVO H. 19.30/20.30		SPINNING SALVO H. 20.00/21.00		

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 & MIND



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



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.



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.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



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.



Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.



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.

FUNCTIONAL



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.



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



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



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.



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.



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.



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



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.



Quest'attività di fitness consiste in un mix di movimenti derivati dalle arti marziali al tempo di musica, dove viene usato come bersaglio il sacco.

MARTIAL ARTS



PADERNO DUGNANO

VIALE DELL'INDUSTRIA, 1
348.4136869

paderno@fitexpress.it

FITEXPRESSPADERNODUGNANO

FITEXPRESS_PADERNODUGNANO

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.