

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

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

LUNEDÌ

POSTURALE
CLAUDIA H. 9.00/10.00

UPPER BODY WORKOUT
CLAUDIA H. 10.00/10.30

LOWER BODY WORKOUT
CLAUDIA H. 10.30/11.00

AB BLASTER
CLAUDIA H. 11.00/11.30

TABATA
CLAUDIA H. 13.00/14.00

MARTEDÌ

Classic PILATES
MONICA H. 9.00/10.00

STRETCHING
MONICA H. 10.00/11.00

POSTURALE
ANNA H. 11.00/12.00

LOWER BODY WORKOUT
ANNA H. 12.00/12.30

AB BLASTER
ANNA H. 12.30/13.00

Classic PILATES
ANNA H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ

TOTALBODY
CRISTINA H. 9.00/10.00

Classic PILATES
CRISTINA H. 10.00/11.00

GIOVEDÌ

POSTURALE
CLAUDIA H. 9.00/10.00

EASYTONE
CLAUDIA H. 10.00/11.00

VENERDÌ

7 POWER PUMP
CRISTINA H. 9.00/10.00

Classic PILATES
CRISTINA H. 10.00/11.00

SABATO

POSTURALE
CLAUDIA H. 9.00/10.00

TOTALBODY
CLAUDIA H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING
ENEA H. 13.00/14.00

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

POSTURALE
VERONICA H. 16.00/17.00

TOTALBODY
VERONICA H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
VERONICA H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
VERONICA H. 19.00/20.00

KICK BOXING
CARMELO H. 20.00/21.00

AB BLASTER
GARETH H. 17.00/17.30

INTENSE BOOTY Workout
GARETH H. 17.30/18.00

TOTALBODY
GARETH H. 18.00/19.00

CROSS EXPRESS
GARETH H. 19.00/20.00

SPINNING
FAUSTO H. 19.00/20.00

TOTALBODY
ENEA H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
ENEA H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
CARMELO H. 19.00/20.00

STRETCHING
CRISTINA H. 16.00/17.00

ZUMBA
CRISTINA H. 17.00/18.00

TOTALBODY
CRISTINA H. 18.00/19.00

Classic PILATES
CRISTINA H. 19.00/20.00

SPINNING
FAUSTO H. 19.00/20.00

TABATA
ANNA H. 16.00/17.00

Classic PILATES
ANNA H. 17.00/18.00

KICK BOXING
CARMELO H. 19.30/21.00

● SALA SPINNING

BUSNAGO

Via Italia, 197
Centro commerciale Globo
347.5287227
busnago@fitexpress.it

f FITEXPRESSBUSNAGO

ig FITEXPRESS_BUSNAGO

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.



Classic PILATES

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.



STRETCHING

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

CARDIO



ZUMBA

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.

FUNCTIONAL



ABATA

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



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.



CROSS EXPRESS

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.



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.



TONE



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.



AB BLASTER

Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



LOWER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



INTENSE BOOTY WORKOUT

Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



UPPER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta 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.



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.



KICK BOXING

Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



FIT & BOXE

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.

MARTIAL ARTS



BUSNAGO

Via Italia, 197
Centro commerciale Globo
347.5287227

busnago@fitexpress.it

FITEXPRESSBUSNAGO

FITEXPRESS_BUSNAGO

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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.