

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

LUNEDÌ

POSTURALE
DOTT. CASONE H. 9.15/10.00

ClassicPILATES
ANGELICA H. 12.00/13.00

TOTALBODY
GIUSEPPE H. 18.00/18.45

FUNCTIONAL TRAINING
GIUSEPPE H. 18.45/19.30

AB BLASTER
GIUSEPPE H. 19.30/20.00

MARTEDÌ

ClassicPILATES
GIULIANO H. 9.15/10.00

EASY TONE
GIULIANO H. 10.00/10.45

CIRCUIT TRAINING
GIULIANO H. 12.15/13.00

AB BLASTER
GIULIANO H. 13.00/13.45

SPINNING
CHRISTIAN H. 19.45/20.45

MERCOLEDÌ

POWERYOGA
GINEVRA H. 10.00/11.00

POWERYOGA
GINEVRA H. 12.30/13.30

POWERYOGA
GINEVRA H. 13.30/14.30

GIOVEDÌ

AB BLASTER
MARCO H. 11.00/11.30

FUNCTIONAL TRAINING
MARCO H. 12.15/13.00

POSTURALE
MARCO H. 13.00/13.45

VENERDÌ

POSTURALE
GIULIANO H. 9.15/10.00

TOTALBODY
GIULIANO H. 10.00/10.45

CIRCUIT TRAINING
GIULIANO H. 12.15/13.00

TOTALBODY
GIULIANO H. 13.00/13.45

SABATO

POWERYOGA
GINEVRA H. 9.00/10.00

TOTALBODY
MARCO H. 10.00/11.00

POWERYOGA
GINEVRA H. 11.00/12.00

BOXE
LISA H. 18.30/19.30

MILITARY WORKOUT
GIUSEPPE H. 18.45/19.30

ABATA
MARCO H. 19.30/20.00

AB BLASTER
GIUSEPPE H. 19.30/20.00

UPPER BODY WORKOUT
MARCO H. 20.00/20.30

LOWER BODY WORKOUT
MARCO H. 20.30/21.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



CANTU'

VIA MONTE BALDO, 30
370.379 4110
cantu@fitexpress.it

FITEXPRESSCANTU

FITEXPRESS_CANTU

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



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.



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.



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.

TONE



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.



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.



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



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



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



FUNCTIONAL



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



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



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.



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.



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

CARDIO

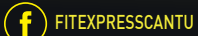


Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica. 800 calorie Allenamento total body finalizzato a migliorare



CANTU'

VIA MONTE BALDO, 30
370.379 4110
cantu@fitexpress.it



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.

