

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.



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.



ClassicPILATES

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.



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.



MBA
MARTIAL BOXE ARTS

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



ZUMBA

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.



T STEP

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.

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
ABDOMINAL TRAINING

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.



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.



LOWER BODY WORKOUT

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



UPPER BODY WORKOUT

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



CIRCUIT TRAINING

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.

FUNCTIONAL



TABATA

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

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.**



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.



Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



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



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

NOVITA' 2024



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



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



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



VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

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.

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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
LOWER BODY WORKOUT H. 9.30/10.00	POWERYOGA H. 9.00/10.00	AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING H. 9.30/10.00	POWERYOGA H. 9.00/10.00	TOTALBODY H. 9.30/10.30	7 POWER PUMP H. 10.00/11.00
AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING H. 10.00/10.30	POSTURALE H. 10.00/10.45	POSTURALE H. 10.00/10.30	7 POWER PUMP H. 10.00/11.00	ClassicPILATES H. 10.30/11.30	TOTALBODY H. 11.00/12.00
UPPER BODY WORKOUT H. 10.30/11.00	CROSS EXPRESS H. 10.45/11.45	UPPER BODY WORKOUT H. 10.30/11.00	MBA MARTIAL BOXE ARTS H. 11.00/12.00	LES MILLS CXWORX VIRTUAL H. 12.30/13.30	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 12.30/13.30
FLEXability H. 11.00/11.30	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 13.30/14.30	ClassicPILATES H. 11.00/12.00	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 13.30/14.30	LES MILLS GRIT VIRTUAL H. 13.30/14.30	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 13.30/14.30

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

LES MILLS barre VIRTUAL H. 14.30/15.30	LES MILLS CXWORX VIRUTAL H. 14.30/15.30	LES MILLS barre VIRTUAL H. 14.30/15.30	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 14.30/15.30	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 14.30/15.30	LES MILLS CXWORX VIRUTAL H. 14.30/15.30
LES MILLS CORE VIRTUAL H. 15.30/16.30	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 15.30/16.30	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.30/16.30	LES MILLS CXWORX VIRUTAL H. 15.30/16.30	LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.30/16.30	LES MILLS barre VIRTUAL H. 15.30/16.30
LES MILLS BODYBALANCE VIRTUAL H. 16.30/17.30	LES MILLS SH'BAM VIRTUAL H. 16.30/17.30	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL H. 16.30/17.30	LES MILLS CORE VIRTUAL H. 16.30/17.30	LES MILLS barre VIRTUAL H. 16.30/17.30	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL H. 16.30/17.30
ABATA H. 18.00/18.45	ABATA H. 18.00/18.45	T STEP H. 18.00/18.30	TOTALBODY H. 18.15/19.15	TOTALBODY H. 18.00/18.45	
TOTALBODY H. 18.45/19.30	AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING H. 18.45/19.30	LOWER BODY WORKOUT H. 18.30/19.00	ClassicPILATES H. 19.15/20.00	ZUMBA H. 18.45/19.30	
ZUMBA H. 19.30/20.30	MBA MARTIAL BOXE ARTS H. 19.30/20.30	AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING H. 19.00/19.30			

VAREDO

VIA GENOVA, 1
351.9112056

varedo@fitexpress.it

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

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.