

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



OSCAR H. 6.30/7.15



RAFFAELLA H. 6.30/7.15



OSCAR H. 6.30/7.15



RAFFAELLA H. 9.00/10.00



MARY H. 9.00/10.00



KATIA H. 9.00/10.00



RAFFAELLA H. 9.00/10.00



KATIA H. 9.00/10.00



RAFFAELLA H. 9.00/10.00



RAFFAELLA H. 10.00/11.00



MARY H. 10.00/11.00



RAFFAELLA H. 10.00/11.00



RAFFAELLA H. 10.00/11.00



KATIA H. 10.00/11.00



RAFFAELLA H. 10.00/11.00



RAFFAELLA H. 10.00/10.45



MARY H. 11.00/12.00



RAFFAELLA H. 11.00/12.00



RAFFAELLA H. 12.30/13.15



MICHELA H. 12.30/13.15



RAFFAELLA H. 12.30/13.15



MICHELA H. 12.30/13.15

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



MICHELA H. 18.00/18.30



RAFFAELLA H. 17.00/18.00



ANGELA H. 17.00/18.00



ANGELA H. 18.00/19.00



MICHELA H. 18.30/19.00



MICHELA H. 18.00/19.00



MICHELA H. 18.00/19.00



MICHELA H. 18.00/18.30



KATIA H. 19.00/20.00



MICHELA H. 19.00/20.00



ANGELA H. 19.00/20.00



MICHELA H. 19.00/20.00



MICHELA H. 18.30/19.00



KATIA H. 20.00/21.00



MICHELA H. 20.00/21.00



OSCAR H. 20.00/21.00



KATIA H. 20.00/21.00



OSCAR H. 19.00/20.00

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



PALAZZOLO SULL'OGGIO

V.le Europa, sn c
347.688 8935
palazzolo@fitexpress.it

FITEXPRESSPALAZZOLO

FITEXPRESS_PALAZZOLO

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

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.

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.

POWER YOGA

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.

OS original strength

Original Strength è l'allenamento che permette di ritrovare la forza, la mobilità e la stabilità che si avevano da bambini e che sono andati persi negli anni.

STRETCHING

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

UPPER BODY WORKOUT

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

LOWER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa 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.

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.

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.

STONE

FUNCTIONAL

T³ TRIPLET³

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

TABATA

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

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.

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.

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.

HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

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.

7 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.

CARDIO WORKOUT

Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

POUND

Allenamento cardio totalbody, ispirato al divertimento, con movimenti di yoga e pilates per regolare equilibrio e stabilità. Grazie alle ripstix trasforma le percussioni in un allenamento efficace per tutto il corpo.

GROUP CYCLING

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

bounce

Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

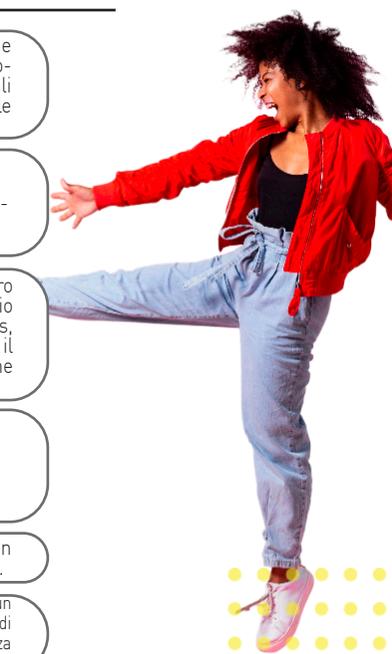
PALAZZOLO SULL'OGGIO

V.le Europa, snc
347.688 8935
palazzolo@fitexpress.it

FITEXPRESSPALAZZOLO

FITEXPRESS_PALAZZOLO

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.