

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

ABATA
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

ZUMBA
CRISTINA H. 11.00/12.00

SPINNING
FAUSTO H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ

POSTURALE
CLAUDIA H. 9.00/10.00

EASY TONE
CLAUDIA H. 10.00/11.00

VENERDÌ

7 POWER PUMP
MARYANA H. 9.00/10.00

Classic PILATES
MARYANA H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING
MARYANA H. 13.00/14.00

SABATO

POSTURALE
CLAUDIA H. 9.00/10.00

TOTALBODY
CLAUDIA H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

POSTURALE
NATHALIE H. 16.00/17.00

TOTALBODY
NATHALIE H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
NATHALIE H. 18.00/19.00

FIT & BOXE
NATHALIE H. 19.00/20.00

KICK BOXING
CARMELO H. 20.00/21.00

AB BLASTER
MARYANA H. 17.00/17.30

INTENSE BOOTY WORKOUT
MARYANA H. 17.30/18.00

TOTALBODY
MARYANA H. 18.00/19.00

CROSS EXPRESS
MARYANA H. 19.00/20.00

Classic PILATES
MARYANA H. 20.00/21.00

TOTALBODY
NATHALIE H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
NATHALIE H. 18.00/19.00

FIT & BOXE
NATHALIE H. 19.00/20.00

● SALA SPINNING

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

ABATA
ANNA H. 16.00/17.00

Classic PILATES
ANNA H. 17.00/18.00

7 POWER PUMP
FAUSTO H. 18.00/19.00

KICK BOXING
CARMELO H. 19.00/20.30

BUSNAGO

Via Italia, 197
Centro commerciale Globo
351.9112056

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.

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.



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.



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.



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.



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 bilanceri.



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

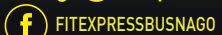
Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

MARTIAL ARTS



BUSNAGO

Via Italia, 197
Centro commerciale Globo
351.9112056
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.