

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



## BUSNAGO

Via Italia, 197  
Centro commerciale Globo  
351.9112056

busnago@fitexpress.it

FITEXPRESSBUSNAGO

FITEXPRESS\_BUSNAGO

### LUNEDÌ



CLAUDIA H. 9.00/10.00



CLAUDIA H. 10.00/10.30



CLAUDIA H. 10.30/11.00



CLAUDIA H. 11.00/11.30



CLAUDIA H. 13.00/14.00

### MARTEDÌ



MONICA H. 9.00/10.00



MONICA H. 10.00/11.00



ANNA H. 11.00/12.00



ANNA H. 12.00/12.30



ANNA H. 12.30/13.00



ANNA H. 13.00/14.00

### MERCOLEDÌ



CRISTINA H. 9.00/10.00



CRISTINA H. 10.00/11.00



CRISTINA H. 11.00/12.00



FAUSTO H. 13.00/14.00

### GIOVEDÌ



CLAUDIA H. 9.00/10.00



CLAUDIA H. 10.00/11.00

### VENERDÌ



MAR'YANA H. 9.00/10.00



MAR'YANA H. 10.00/11.00



MAR'YANA H. 13.00/14.00

### SABATO



CLAUDIA H. 9.00/10.00



CLAUDIA H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



NATHALIE H. 16.00/17.00



NATHALIE H. 17.00/18.00



NATHALIE H. 18.00/19.00



NATHALIE H. 19.00/20.00



CARMELO H. 20.00/21.00



MAR'YANA H. 17.00/17.30



MAR'YANA H. 17.30/18.00



MAR'YANA H. 18.00/19.00



MAR'YANA H. 19.00/20.00



MAR'YANA H. 20.00/21.00



NATHALIE H. 17.00/18.00



NATHALIE H. 18.00/19.00



NATHALIE H. 19.00/20.00



CRISTINA H. 16.00/17.00



CRISTINA H. 17.00/18.00



CRISTINA H. 18.00/19.00



CRISTINA H. 19.00/20.00



ANNA H. 16.00/17.00



ANNA H. 17.00/18.00



FAUSTO H. 18.00/19.00



CARMELO H. 19.00/20.30

● SALA SPINNING

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**

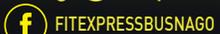
Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

**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.