

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

**ABATA**

MATTEO H. 9.00/10.00

**ZUMBA**

MATTEO H. 10.00/11.00

**G A D**

MATTEO H. 11.00/12.00

**UPPER BODY WORKOUT**

MATTEO H. 12.00/12.30

**FLEX**

MATTEO H. 12.30/13.00

**CIRCUIT TRAINING**

VALERIO H. 13.00/14.00

## MARTEDÌ

**CLASSICYOGA**

H. 9.00/10.00

**Classic PILATES**

H. 10.00/11.00

**ZUMBA**

MATTEO H. 11.00/12.00

**TOTALBODY**

MATTEO H. 12.00/13.00

**FLEX**

MATTEO H. 12.30/13.00

**CIRCUIT TRAINING**

VALERIO H. 13.00/14.00

## MERCOLEDÌ

**ABATA**

MATTEO H. 9.00/10.00

**FLEX**

MATTEO H. 10.00/10.30

**ZUMBA**

MATTEO H. 10.30/11.30

**G A D**

MATTEO H. 11.30/12.30

**UPPER BODY WORKOUT**

MATTEO H. 12.30/13.00

**FLEX**

MATTEO H. 13.00/13.30

**CIRCUIT TRAINING**

MATTEO H. 13.00/13.30

**HIT**

VALERIO H. 13.30/14.30

## GIOVEDÌ

**Classic PILATES**

MARYANA H. 9.00/10.00

**TOTALBODY**

MARYANA H. 10.00/11.00

**FIT&BOXE**

MARYANA H. 11.00/12.00

**G A D**

MATTEO H. 11.30/12.30

**UPPER BODY WORKOUT**

MATTEO H. 12.30/13.00

**FLEX**

MATTEO H. 13.00/13.30

**CIRCUIT TRAINING**

MARYANA H. 12.30/13.30

**Classic PILATES**

MARYANA H. 13.30/14.30

## VENERDÌ

**RISVEGLIO MUSCOLARE**

DANIELA H. 9.00/10.00

**G A D**

DANIELA H. 10.00/11.00

**FUNCTIONAL TRAINING**

DANIELA H. 11.00/12.00

**POSTURALE**

TIZIANA H. 12.30/13.30

**HIT**

VALERIO H. 13.30/14.30

**ABATA**

NADIA H. 16.00/17.00

## SABATO

**Classic PILATES**

CRISTIANE H. 9.00/10.00

**CIRCUIT TRAINING**

CRISTIANE H. 10.00/11.00

**ZUMBA**

MARTINA H. 11.00/12.00

**CLASSICYOGA**

H. 17.00/18.00

**Classic PILATES**

H. 17.00/18.00

**CIRCUIT TRAINING**

NADIA H. 19.00/20.00

**TOTALBODY**

NADIA H. 20.00/21.00

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

**CIRCUIT TRAINING**

RONALD H. 17.00/18.00

**TOTALBODY**

RONALD H. 18.00/19.00

**FIT&BOXE**

PINO H. 19.00/20.00

**ZUMBA**

MARTINA H. 20.00/21.00

**CLASSICYOGA**

H. 17.00/18.00

**Classic PILATES**

H. 18.00/19.00

**INTENSE BOOTY WORKOUT**

SERENELLA H. 19.00/20.00

**CIRCUIT TRAINING**

SERENELLA H. 20.00/21.00

**TOTALBODY**

SERENELLA H. 18.00/19.00

**FIT&BOXE**

PINO H. 19.00/20.00

**G A D**

SERENELLA H. 20.00/21.00

**ABATA**

MARYANA H. 17.00/18.00

**ZUMBA**

MARYANA H. 18.00/19.00

**7 POWER PUMP**

MARYANA H. 19.00/20.00

**CROSS EXPRESS**

MARYANA H. 20.00/21.00

**CLASSICYOGA**

H. 17.00/18.00

**Classic PILATES**

H. 18.00/19.00

**CIRCUIT TRAINING**

NADIA H. 19.00/20.00

**TOTALBODY**

NADIA H. 20.00/21.00

**CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1

344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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**

**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.

**CLASSICYOGA**

Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

**RISVEGLIO MUSCOLARE**

Il risveglio muscolare è un'attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è infatti quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata

**FLEX**

Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute

**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.

**TONE**

**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.

**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.

**GAD**

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



**FUNCTIONAL**

**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.

**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.

**ABATA**

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.

**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**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

**FUNCTIONAL TRAINING**

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.

**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.

**CARDIO**

**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.



**CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1  
344.1506422  
cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.