

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



COMO

VIA DON PEPPINO BRUSADELLI,60
031.261605 - 351.395 5932

como@fitexpress.it

FITEXPRESSCOMO

FITEXPRESS_COMO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
INTENSE BOOTY WORKOUT H. 9.30/10.30	CLASSICYOGA H. 9.30/10.30	AB BLASTER H. 9.30/10.00	RISVEGLIO MUSCOLARE H. 9.30/10.30	FOXY H. 9.30/10.30	PFIT-CYCLE H. 10.00/11.00
Classic PILATES H. 10.30/11.30	PILOXING H. 10.30/11.30	ZUMBA H. 10.00/11.00	AB BLASTER H. 10.30/11.00	AB BLASTER H. 10.30/11.00	meditazione H. 10.30/11.30
AB BLASTER H. 11.30/12.00	AB BLASTER H. 11.30/12.00	Fit Moving H. 11.00/12.00	EASY TONE H. 11.00/12.00	MOBILITY 30' H. 11.00/12.00	URBAN FITNESS H. 11.30/12.30
HIIT FUNCTIONAL TRAINING H. 12.30/13.15	JOLLY session H. 12.45/13.45	PILATES PICCOLI ATTREZZI H. 12.30/13.30	7 POWER PUMP H. 12.00/12.45	Reggaeton H. 12.00/13.00	
	SPINNING H. 12.45/13.45		SPINNING H. 12.45/13.45	PFIT-CYCLE H. 12.45/13.45	

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

7 POWER PUMP H. 18.00/19.00	AB BLASTER H. 18.30/19.00	PILATES MATWORK H. 18.00/19.00	JOLLY session H. 18.00/19.00	bounce H. 18.00/19.00
GROUPBOXING H. 19.00/20.00	PFIT-CYCLE H. 18.30/19.30	URBAN FITNESS H. 19.00/20.00	T STEP H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP H. 19.00/20.00
POWERYOGA H. 20.00/21.00	STRONG NATION H. 19.00/20.00	MUAY THAI H. 20.00/21.00	GROUPBOXING H. 20.00/21.00	KICK Boxing H. 20.00/21.00

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



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.



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.



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



30 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.



Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).



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 bilancieri.



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.



Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.



Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

STONE



FUNCTIONAL



Ideale per tonificare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.



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



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.



Un allenamento funzionale ad alta intensità a sorpresa



Adatto ad ogni età e livello di preparazione atletica, è un format basato su allenamento di gruppo non competitivo praticato su bike stazionaria. È consigliato per perdere peso.



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.



Allenamento divertente e facile sul ritmo energetico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



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.



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.

CARDIO



Efficace allenamento dove si colpisce il sacco ispirandosi alla boxe e alle arti marziali in un contesto di fitness musicale ottimo per rassodare il corpo scaricare le tensioni e divertirsi.



Arte marziale e sport da combattimento a contatto pieno di origine thailandese, basata sull'utilizzo di combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate.



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

MARTIAL ARTS

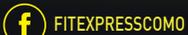


COMO

VIA DON PEPPINO BRUSADELLI,60

031.261605 - 351.395 5932

como@fitexpress.it



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.

