

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

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

ClassicPILATES
TAMARA H. 10.30/11.30

POWERYOGA
TAMARA H. 11.30/12.30

ZUMBA
GRETA H. 11.30/12.30

G A A
VERONICA H. 12.30/13.30

ClassicPILATES
TAMARA H. 10.30/11.30

POWERYOGA
TAMARA H. 11.30/12.30

G A A
SIMONE H. 11.30/12.30

TOTALBODY
SIMONE H. 12.30/13.30

ADDOMINALI
H. 9.30/10.00

TOTALBODY
GRETA H. 11.00/12.00

ZUMBA
GRETA H. 11.00/12.00

FIT&BOXE
GRETA H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
VERONICA H. 18.00/19.00

SPINNING
MAURO H. 19.00/20.00

FUNZIONALE
LORIS H. 19.00/20.00

MMR
MARCO H. 20.00/21.00

G A A
LUCIANO H. 18.00/19.00

TOTALBODY
LUCIANO H. 19.00/20.00

ClassicPILATES
VERONICA H. 20.00/21.00

SPINNING
MAURO H. 18.00/19.00

ZUMBA
ILARIA H. 19.00/20.00

FUNZIONALE
LORIS H. 19.00/20.00

TOTALBODY
VERONICA H. 20.00/21.00

ZUMBA
GRETA H. 18.00/19.00

TOTALBODY
GRETA H. 19.00/20.00

MMR
MARCO H. 20.00/21.00

SPINNING
MAURO H. 18.00/19.00

G A A
GRETA H. 19.00/20.00

ZUMBA
GRETA H. 20.00/21.00

MMR IL CORSO È A PAGAMENTO PER PRENOTARSI RIVOLGERSI IN RECEPTION

SALA CROSSFIT

CORSICO

V.le Italia, 52-54

347.688 8935

corsico@fitexpress.it

FITEXPRESSCORSICO

FITEXPRESS_CORSICO

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



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



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.

TONE



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.



Quando si parla di tonificazione dell'addome, non si intende più solamente un programma di esercizi addominali ma vanno integrati anche esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



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



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.

FUNCTIONAL



Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

MARTIAL ARTS



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.



Sport da combattimento in cui è consentito l'utilizzo sia di tecniche di percussione (calci, pugni, gomitate e ginocchiate), sia di tecniche di lotta (come proiezioni, leve e strangolamenti).

CARDIO



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



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.



CORSICO

V.le Italia, 52-54

347.688 8935

corsico@fitexpress.it



FITEXPRESSCORSICO



FITEXPRESS_CORSICO

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.