

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

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

POSTURALE SIMONA H. 9.00/10.00	MOBILITY 30° CRISTIANA H. 9.00/10.00	POWERYOGA FLORIANA H. 9.00/10.00	MOBILITY 30° STEFANIA H. 9.00/10.00	7 STEP MARCO H. 9.00/10.00	ginnastica dolce FLORIANA H. 9.00/10.00
G A D SIMONA H. 10.00/11.00	TOTALBODY CRISTIANA H. 10.00/11.00	FUNCTIONAL TRAINING FLORIANA H. 10.00/11.00	TOTALBODY STEFANIA H. 10.00/11.00	FIT & DANCE MARCO H. 10.00/11.00	TOTALBODY BONY H. 10.00/11.00
ClassicPILATES ALESSANDRA H. 11.00/12.00	LOWER BODY WORKOUT FLORIANA H. 11.00/12.00	POSTURALE ROSSANA H. 11.00/12.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 11.00/12.00	G A D MARCO H. 11.00/12.00	ZUMBA BONY H. 11.00/12.00
funZIONALE SIMONA H. 13.00/14.00				funZIONALE SIMONA H. 13.00/14.00	



LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

POWERYOGA ALESSANDRA H. 17.00/18.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 17.00/18.00	YATHA YOGA SERENA H. 17.00/18.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 17.00/18.00		
ClassicPILATES ALESSANDRA H. 18.00/19.00	ADDOMINALI SIMONA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES SERENA H. 18.00/19.00	YATHA YOGA SERENA H. 18.00/19.00		
TOTALBODY BONY H. 18.00/19.00	SPINNING GIOVANNI H. 19.00/20.00	SPINNING DANIELA H. 18.00/19.00	ZUMBA STEFANIA H. 19.00/20.00	JUMP BONY H. 19.00/20.00	
ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	TOTALBODY SIMONA H. 19.00/20.00	ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	G A D STEFANIA H. 20.00/21.00	SPINNING DANIELA H. 19.00/20.00	
FIT & BOXE BONY H. 20.00/21.00	FIT & BOXE CINZIA H. 20.00/21.00	TOTALBODY BONY H. 20.00/21.00		FIT & BOXE BONY H. 20.00/21.00	

SALA CIELO

GARBAGNATE MILANESE

Via Zenale, 25
02.99020464
garbagnate@fitexpress.it

FITEXPRESSGARBAGNATE
 FITEXPRESS_GARBAGNATE

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

ginnastica dolce

Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

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.

POWER YOGA

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.

MOBILITY 30'

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.

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.

HATHA YOGA

Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.

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.

FUNZIONALE

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.

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.



STONE

TOTAL BODY

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.

GAMBE

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

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.

T STEP

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.

FIT & DANCE

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

JUMP

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.

SPINNING

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

CARDIO



GARBAGNATE MILANESE

Via Zenale, 25
02.99020464
garbagnate@fitexpress.it

FITEXPRESSGARBAGNATE

FITEXPRESS_GARBAGNATE

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.