

## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

## SABATO

**RISVEGLIO MUSCOLARE**

H. 9.00/10.00

**INTENSE BOOTY WORKOUT**

H. 10.00/10.45

**ABATA**

H. 10.45/11.30

**LES MILLS RPM**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**POWERYOGA**

H. 13.00/14.00

**FLEXability**

H. 9.15/10.15

**AB BLASTER**

H. 10.15/11.00

**ZUMBA**

H. 11.00/12.00

**LES MILLS BODYPUMP**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**CLASSICYOGA**

H. 13.00/14.00

**PILATES MATWORK**

H. 9.00/10.00

**EASY TONE**

H. 10.00/10.45

**TOTALBODY**

H. 10.45/11.45

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**FIT-CYCLE**

H. 13.00/14.00

**POSTURALE**

H. 9.15/10.15

**UPPER BODY WORKOUT**

H. 10.15/11.00

**CROSS EXPRESS**

H. 11.00/12.00

**LES MILLS RPM**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**POWERYOGA**

H. 13.00/14.00

**PILATES MATWORK**

H. 9.15/10.15

**EASY TONE**

H. 10.15/11.00

**WORKOUT DESTRUCTION**

H. 11.00/12.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**CLASSICYOGA**

H. 13.00/14.00

**TOTALBODY**

H. 9.00/10.00

**T STEP**

H. 10.00/11.00

**FOXY**

H. 11.00/12.00

**LES MILLS BODYATTACK**

VIRTUAL H. 12.00/13.00

**LES MILLS BODYCOMBAT**

VIRTUAL H. 13.00/14.00

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

**LES MILLS BODYCOMBAT**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS BODYBALANCE**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**MILITARY WORKOUT**

H. 18.15/19.15

**STRONG NATION**

H. 19.15/20.00

**Classic PILATES**

H. 20.00/20.45

**LES MILLS BODYATTACK**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS BODYPUMP**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS SH'BAM**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**TOTALBODY**

H. 18.00/19.00

**MBA**

H. 19.00/19.45

**POSTURALE**

H. 19.45/20.30

**FIT-CYCLE**

H. 20.30/21.30

**LES MILLS BODYCOMBAT**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS SH'BAM**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS BODYATTACK**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**AB BLASTER**

H. 18.00/18.30

**STRONG NATION**

H. 18.30/19.15

**ZUMBA**

H. 19.15/20.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS BODYCOMBAT**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS BODYATTACK**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**7 POWER PUMP**

H. 18.15/19.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE T<sup>3</sup>**

H. 19.00/19.45

**HIIT**

H. 19.45/20.30

**LES MILLS BODYPUMP**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS RPM**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS BODYBALANCE**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**LOWER BODY WORKOUT**

H. 18.15/19.00

**MBA**

H. 19.00/19.45

**POSTURALE**

H. 19.45/20.30

**FIT-CYCLE**

H. 20.30/21.30

**LES MILLS GRIT**

VIRTUAL H. 14.00/15.00

**LES MILLS BODYBALANCE**

VIRTUAL H. 15.00/16.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 16.00/17.00

**LES MILLS RPM**

VIRTUAL H. 17.00/18.00

**LES MILLS BODYPUMP**

VIRTUAL H. 18.00/19.00

**LES MILLS SH'BAM**

VIRTUAL H. 19.00/20.00

**LES MILLS CORE**

VIRTUAL H. 20.00/21.00

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



**MONZA VILLAREALE**

VIALE ELVEZIA, 2  
327.3718783  
monza@fitexpress.it

**f** FITEXPRESSMONZAVILLAREALE  
**@** FITEXPRESS\_MONZAVILLAREALE

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.

**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.

**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.

**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.

**CLASSIC YOGA**

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.

**PILATES MATWORK**

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.

**CARDIO**

**MBA**  
MARTIAL BOXE ARTS

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

**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.

**FIT-CYCLE**

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.

**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.

**MONZA VILLAREALE**

VIALE ELVEZIA, 2  
327.3718783

monza@fitexpress.it

FITEXPRESSMONZAVILLAREALE

FITEXPRESS\_MONZAVILLAREALE



**FUNCTIONAL**

**WORKOUT DESTRUCTION**

Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

**HIIT**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

**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**  
PURE FITNESS AND STREET

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.

**FOXY**  
WOMEN COLLECTION

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.

**STRONG NATION**

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.

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

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

**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**  
ABDOMINAL TRAINING

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.

**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 bilancieri.

**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.

**STONE**

**CORSI VIRTUALI**

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**

**LES MILLS BODYBALANCE**

Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.

**LES MILLS BODYCOMBAT**

Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.

**LES MILLS BODYPUMP**

Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

**LES MILLS SH'BAM**

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

**LES MILLS RPM**

Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

NOVITA 2024

**LES MILLS GRIT**

Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.

**LES MILLS CORE**

Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.

**LES MILLS barre**

Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.



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.