

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**



**PALAZZOLO SULL'OGLIO**

V.le Europa, snc  
347.688 8935  
palazzolo@fitexpress.it

FITEXPRESSPALAZZOLO

FITEXPRESS\_PALAZZOLO

## LUNEDÌ

**bounce**

KATIA H. 9.00/10.00

**WORKOUT DESTRUCTION**

RAFFAELLA H. 10.00/11.00

**HIIT**

RAFFAELLA H. 11.00/12.00

**originalstrength**

MICHELA H. 12.30/13.15

## MARTEDÌ

**GROUP CYCLING**

OSCAR H. 6.30/7.15

**ABATA**

RAFFAELLA H. 9.00/10.00

**FLEXability**

RAFFAELLA H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**

RAFFAELLA H. 12.30/13.15

## MERCOLEDÌ

**CARDIO WORKOUT**

RAFFAELLA H. 6.45/7.30

**POUNCE**

KATIA H. 9.00/10.00

**MOBILITY 45'**

KATIA H. 10.00/10.45

**FIT&BOXE**

MICHELA H. 12.30/13.15

## GIOVEDÌ

**GROUP CYCLING**

OSCAR H. 6.30/7.15

**CROSS EXPRESS**

RAFFAELLA H. 9.00/10.00

**FLEXability**

RAFFAELLA H. 10.00/11.00

**ABATA**

RAFFAELLA H. 12.30/13.15

## VENERDÌ

**7 POWER PUMP**

RAFFAELLA H. 9.00/10.00

**AB BLASTER**

RAFFAELLA H. 10.00/10.45

**STRETCHING**

RAFFAELLA H. 10.00/10.45

**Classic PILATES**

MARY H. 9.00/10.00

**TOTALBODY**

MARY H. 10.00/11.00

**FIT&BOXE**

MARY H. 11.00/12.00

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

**UPPER BODY WORKOUT**

MICHELA H. 18.00/18.30

**POWERYOGA**

ANGELA H. 18.00/19.00

**LOWER BODY WORKOUT**

MICHELA H. 18.30/19.00

**bounce**

KATIA H. 19.00/20.00

**ZUMBA**

MICHELA H. 19.00/20.00

**ZUMBA**

KATIA H. 20.00/21.00

**CROSS EXPRESS**

MICHELA H. 20.00/21.00

**7 STEP**

MICHELA H. 18.00/19.00

**POWERYOGA**

ANGELA H. 19.00/20.00

**GROUP CYCLING**

OSCAR H. 20.00/21.00

**ABATA**

RAFFAELLA H. 17.00/18.00

**CROSS EXPRESS**

MICHELA H. 18.00/19.00

**FIT&BOXE**

MICHELA H. 19.00/20.00

**ZUMBA**

KATIA H. 20.00/21.00

**POWERYOGA**

ANGELA H. 17.00/18.00

**UPPER BODY WORKOUT**

MICHELA H. 18.00/18.30

**LOWER BODY WORKOUT**

MICHELA H. 18.30/19.00

**GROUP CYCLING**

OSCAR H. 19.00/20.00

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 & MIND**

**FLEXibility**

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.

**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 45'**

45 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.

**OS originalstrength**

Original Strength è l'allenamento che permette di ritrovare la forza, la mobilità e la stabilità che si avevano da bambini e che sono andati persi negli anni.

**STRETCHING**

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

**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.

**AB BLASTER**

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.

**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.

**TABATA**

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.

**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.

**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**

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

**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.

**CARDIO WORKOUT**

Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

**POUND**

Allenamento cardio totalbody, ispirato al divertimento, con movimenti di yoga e pilates per regolare equilibrio e stabilità. Grazie alle ripxix trasforma le percussioni in un allenamento efficace per tutto il corpo.

**GROUP CYCLING**

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

**bounce**

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.

**TONE**



**PALAZZOLO SULL'OGGIO**

V.le Europa, snc  
347.688 8935  
palazzolo@fitexpress.it

FITEXPRESSPALAZZOLO

FITEXPRESS\_PALAZZOLO

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.

