

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

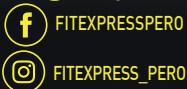
SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE



PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@fitexpress.it



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
TOTAL BODY GRETA H. 9.30/10.30	INTENSE BOOTY WORKOUT CRISTINA H. 9.30/10.30	TOTAL BODY GRETA H. 9.30/10.30	TONIFICAZIONE MARTINA H. 9.30/10.30	INTENSE BOOTY WORKOUT MARTINA H. 9.30/10.30	POWER YOGA ERSILIA H. 9.30/11.00	POWER YOGA ERSILIA H. 9.30/10.30
POSTURALE GRETA H. 10.30/11.30	AB BLASTER CRISTINA H. 10.30/11.30	POSTURALE GRETA H. 10.30/11.30	STRETCHING MARTINA H. 10.30/11.30	latin DANCE MARTINA H. 10.30/11.30	meditazione ERSILIA H. 11.00/11.30	POWER YOGA ERSILIA H. 10.30/11.30
	CIRCUIT TRAINING CRISTINA H. 12.00/13.00	KUNDALINI MANUEL H. 12.00/13.00	FIT & BOXE MARTINA H. 11.30/12.30	FUNCTIONAL TRAINING MARTINA H. 11.30/12.30		
	TOTAL BODY CRISTINA H. 13.00/14.00	FAT KILLER GRETA H. 13.00/14.00	KUNDALINI MANUEL H. 13.00/14.00	TOTAL BODY LUCIANO H. 13.00/14.00		

GAO
LUCIANO H. 13.00/14.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

	GAO STEFANIA H. 17.00/18.00		KUNDALINI MANUEL H. 17.00/18.00	GAO GRETA H. 17.00/17.30
	FUNZIONALE STEFANIA H. 18.00/19.00	ZUMBA NILSON H. 18.00/19.00	TOTAL BODY LUCIANO H. 18.00/19.00	STRETCHING GRETA H. 17.30/18.00
TOTAL BODY LUCIANO H. 18.00/19.00			FAT KILLER GRETA H. 18.00/19.00	
step@tone LUCIANO H. 19.00/20.00	INDOOR CYCLING ANDREA H. 19.00/20.00	TOTAL BODY STEFANIA H. 19.00/20.00	step@tone LUCIANO H. 19.00/20.00	INDOOR CYCLING GRETA H. 19.00/20.00
POWER YOGA ERSILIA H. 20.00/21.00	POWER YOGA ERSILIA H. 20.00/21.00	Classic PILATES STEFANIA H. 20.00/21.00	POWER YOGA ERSILIA H. 20.00/21.00	KUNDALINI MANUEL 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



I principali benefici si riscontrano nel riequilibrio del sistema nervoso, con maggior stabilità emotiva, aumento della concentrazione mentale, depurazione degli organi, rafforzamento del sistema immunitario e azione sull'apparato muscolo-scheletrico



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.



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.



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.



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



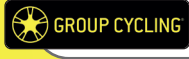
Attraverso un'attenta osservazione di noi stessi, resa possibile da uno stato di naturale silenzio interiore, la meditazione consente di entrare in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci dona una maggiore consapevolezza.



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.



Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina



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.



FUNCTIONAL



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.



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.



Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



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



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.



È un programma di allenamento intenso, composto da lavoro aerobico, intervallato a lavoro anaerobico. Questo corso, svolto a ritmo di musica, si basa su un metodo allenante che stimola l'organismo ad utilizzare le riserve di grasso.



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



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.



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



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.

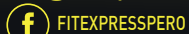
TONE



CARDIO

PERO

Via Sempione, 184
348.2822241
pero@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.

