

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



POGLIANO MILANESE

VIA EUROPA, 41

02.9340621

pogliano@fitexpress.it

FITEXPRESSPOGLIANO

FITEXPRESS_POGLIANO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
STRETCHING STEFANIA H. 9.00/10.00	POSTURALE ROSSANA H. 9.00/10.00	MOBILITY 30' SIMONA H. 9.00/10.00	POWERYOGA ILARIA H. 9.00/10.00	Classic PILATES ROSSANA H. 9.00/10.00	TONIFICAZIONE WILLY H. 9.00/9.45
G A D STEFANIA H. 10.00/11.00	PILATES SOFTBALL STEFANIA P. H. 10.30/11.30	TOTALBODY SIMONA H. 10.00/11.00	PILATES RING DESIRÉE H. 10.00/11.00	TOTALBODY STEFANIA H. 10.00/11.00	ZUMBA WILLY H. 9.45/10.30
TOTALBODY STEFANIA H. 11.00/12.00	Fit Moving STEFANIA P. H. 11.30/12.30	T STEP SIMONA H. 11.00/11.45	TONIFICAZIONE DESIRÉE H. 11.00/12.00	ZUMBA STEFANIA H. 11.00/12.00	KRAV MAGA FABRIZIO/MATTEO H. 10.30/12.30
	7 POWER PUMP ROBERTO H. 12.45/13.45	FIT-CYCLE GIOVANNI H. 12.45/13.45	7 POWER PUMP ROBERTO H. 12.45/13.45	T³ TRIPLET³ STEFANIA H. 12.00/13.00	

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

POSTURALE ROSSANA H. 17.00/18.00	POSTURALE SIMONA H. 17.00/18.00	ZUMBA NILSON H. 17.00/18.00	TOTALBODY STEFANIA P. H. 17.00/18.00
CIRCUIT TRAINING DAVID H. 18.15/19.15	TONIFICAZIONE SIMONA H. 18.00/18.45	TONIFICAZIONE WILLY H. 18.15/19.15	FIT & BOXE STEFANIA P. H. 18.00/19.00
FIT & BOXE DAVID H. 19.15/20.15	T STEP SIMONA H. 18.45/19.30	ZUMBA WILLY H. 19.15/20.15	G A D STEFANIA P. H. 19.00/20.00
	FIT-CYCLE ANDREA H. 20.15/21.15	Caraibico base GERMAN H. 20.00/21.00	FIT-CYCLE ANDREA H. 20.00/21.00
		Caraibico avanz. GERMAN H. 21.00/22.00	

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



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.



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.



Attività rivolta al controllo del respiro, della concentrazione e a particolari movimenti tramite l'utilizzo del ring.



Lezione mirata a prevenire e risolvere i problemi legati ad una vita sedentaria. Una serie di esercizi di stretching e movimenti con l'utilizzo della softball.



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

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.



Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza".



STONE



Attività rivolta al controllo del respiro, della concentrazione e a particolari movimenti tramite l'utilizzo del ring.



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.



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.



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.

CARDIO



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.



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.



Balli di coppia che si contraddistinguono in salsa, bachata e merengue. Per partecipare al corso non è necessario essere in possesso del partner.



Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



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.

FUNZIONALE



Allenamento 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.



POGLIANO MILANESE

VIA EUROPA, 41

02.9340621

pogliano@fitexpress.it

FITEXPRESSPOGLIANO

FITEXPRESS_POGLIANO

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ti spingeranno 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.