

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



LUNEDÌ

AB BLASTER

IRENE H. 9.30/10.00

TOTALBODY

IRENE H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING

IRENE H. 11.00/12.00

FLEX

IRENE H. 12.00/13.00

MARTEDÌ

TOTALBODY

ALICE H. 9.00/10.00

EASY TONE

ALICE H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING

SIBILLA H. 11.00/12.00

Classic PILATES

SIBILLA H. 12.00/13.00

MERCOLEDÌ

FLEX

ROBY P. H. 9.00/10.00

ABATA

ROBY P. H. 10.00/11.00

TOTALBODY

SIBILLA H. 11.00/12.00

FLEX

IRENE H. 12.00/13.00

GIOVEDÌ

GAD

IRENE H. 9.30/10.00

ZUMBA

IRENE H. 10.00/11.00

TOTALBODY

IRENE H. 11.00/12.00

FLEX

IRENE H. 12.00/13.00

VENERDÌ

FLEX

ANTONIO H. 9.00/10.00

EASY TONE

ANTONIO H. 10.00/11.00

WARRIOR

SIBILLA H. 11.00/12.00

SABATO

TOTALBODY

ALICE H. 9.30/10.30

ZUMBA

ALICE H. 10.30/11.30

SPINNING

MAURO H. 11.30/12.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

Classic PILATES

ELENA H. 17.00/17.55

Classic PILATES

ELENA H. 17.55/18.50

FIT & DANCE

ISABELLA H. 18.50/19.35

SPINNING

MAURO H. 19.35/20.25

SPINNING

GIUSEPPE H. 20.25/21.15

TRIPLE 3

IRENE H. 18.00/18.45

ZUMBA

IRENE H. 18.45/19.30

WARRIOR

ROBERTA H. 19.30/20.30

INSANY-T MAX 30 1

IRENE H. 19.30/20.15

FUNZIONALE 1

IRENE H. 20.15/21.00

WARRIOR

ROBERTA G. H. 18.00/19.00

FITBOXE

ALICE H. 19.00/20.00

INSANY-T 1

IRENE H. 19.30/20.15

ZUMBA

ALICE H. 20.00/21.00

FUNZIONALE 1

IRENE H. 20.15/21.00

Classic PILATES

ELENA H. 17.00/17.55

Classic PILATES

ELENA H. 17.55/18.50

FIT & DANCE

ISABELLA H. 18.50/19.35

SPINNING

GIUSEPPE H. 19.35/20.25

SPINNING

GIUSEPPE H. 20.25/21.15

FIT & BOXE

ALICE H. 18.00/19.00

TOTALBODY

ALICE H. 19.00/20.00

ZUMBA

ALICE H. 20.00/21.00

1 SALA CROSSFIT

ROZZANO

Via Alessandro Volta 7/9

329.9349999

rozzano@fitexpress.it

f FITEXPRESSROZZANO

o FITEXPRESS_ROZZANO

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



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.



Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix eguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



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.



È un allenamento di tipo HIIT completamente a corpo libero che utilizza musica ad alta velocità e una sequenza coreografica di esercizi allo scopo di allenare: forza, flessibilità, mobilità articolare, pliometria e resistenza cardiovascolare alternando fasi di lavoro anaerobico e fasi di lavoro aerobico.



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.



L'allenamento a circuito, è un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

FUNCTIONAL

TONE



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.



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 bilanceri.



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



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.



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



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

CARDIO



ROZZANO

Via Alessandro Volta 7/9
329.9349999

rozzano@fitexpress.it

FITEXPRESSROZZANO

FITEXPRESS_ROZZANO

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.