

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**



SENAGO

VIA MONTE CERVINO, 14

345.3909727

senago@fitexpress.it

FITEXPRESSSENAGO

FITEXPRESS_SENAGO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
LORI H. 9.30/10.30	PAOLA H. 9.30/10.30	SILVIA H. 9.30/10.30	PAOLA H. 9.30/10.30	KARIM H. 9.30/10.30	
LORI H. 10.30/11.30	PAOLA H. 10.30/11.30	SILVIA H. 10.30/11.30	PAOLA H. 10.30/11.30	KARIM H. 10.30/11.30	SALVO H. 10.00/11.00
LORI H. 13.00/14.00	SILVIA H. 13.00/14.00	NANCY H. 13.00/14.00	DARIO H. 12.30/13.30	SILVIA H. 13.00/14.00	SALVO H. 11.00/12.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

SALVO H. 18.00/19.00	ALBA H. 18.00/19.00	KARIM H. 18.00/19.00	ALBA H. 18.00/19.00	DESIREE H. 18.00/19.00
SALVO H. 19.00/20.00	DARIO H. 19.00/20.00	KARIM H. 19.00/20.00	NICOLE H. 19.00/20.00	DESIREE H. 19.00/20.00
SALVO H. 20.00/21.00	DARIO H. 20.00/21.00	KARIM H. 20.00/21.00	NICOLE H. 20.00/21.00	DESIREE 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

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.

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.

ClassicPILATES
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.

POWERYOGA
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 30'
30 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.

HATHA YOGA
Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.

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.

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

TONE

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.

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.

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.

UPPER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



CARDIO

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

Real-Ball
Real Ball è un programma che si esegue rimbalzando sulla palla a tempo di musica, creando delle semplici e divertenti combinazioni di movimenti. Potrai bruciare calorie e attivare tutti i muscoli pensando solo al divertimento.

Reggaeton
Allenamento divertente e facile sul ritmo energico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.

latinDANCE
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.

FUNCTIONAL

MILITARY WORKOUT
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.

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.

MARTIAL ARTS

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



SENAGO
VIA MONTE CERVINO, 14
345.3909727
senago@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.