

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
MOBILITY³⁰ LORI H. 9.30/10.30	YOGA PAOLA H. 9.30/10.30	TOTALBODY SILVIA H. 9.30/10.30	EASYTONE PAOLA H. 9.30/10.30	POSTURALE KARIM H. 9.30/10.30	
G A O LORI H. 10.30/11.30	PILATES MATWORK PAOLA H. 10.30/11.30	FIT&BOXE SILVIA H. 10.30/11.30	PILATES MATWORK PAOLA H. 10.30/11.30	FLEXibility KARIM H. 10.30/11.30	latinDANCE SALVO H. 10.00/11.00
FIT&BOXE LORI H. 13.00/14.00	INTENSE BOOTY workout SILVIA H. 13.00/14.00	TOTALBODY NANCY H. 13.00/14.00	G A O DARIO H. 12.30/13.30	FIT&BOXE SILVIA H. 13.00/14.00	7 POWER PUMP SALVO H. 11.00/12.00

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

ClassicPILATES SALVO H. 18.00/19.00	TOTALBODY ALBA H. 18.00/19.00	TOTALBODY KARIM H. 18.00/19.00	G A O ALBA H. 18.00/19.00	UPPER BODY WORKOUT DESIREE H. 18.00/19.00
Real-Ball SALVO H. 19.00/20.00	FIT&BOXE DARIO H. 19.00/20.00	HIIT KARIM H. 19.00/20.00	PILATES MATWORK NICOLE H. 19.00/20.00	ClassicPILATES DESIREE H. 19.00/20.00
7 POWER PUMP SALVO H. 20.00/21.00	MILITARY WORKOUT DARIO H. 20.00/21.00	FLEXibility KARIM H. 20.00/21.00	POWERYOGA NICOLE H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS 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

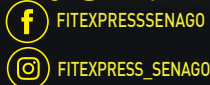
- MILITARY WORKOUT** È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.
- CROSS EXPRESS** Allenamento funzionale caratterizzato 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.