

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

- ClassicPILATES**
ROSSANA H. 9.00/10.00
- TOTALBODY**
GIORGIA H. 10.00/11.00
- G A D**
GIORGIA H. 11.00/12.00
- WORKOUT DESTRUCTION**
DESIRÉE H. 12.30/13.30

MARTEDÌ

- POWER YOGA**
ILARIA H. 9.00/10.00
- STRETCHING**
STEFANIA H. 10.00/11.00
- TOTALBODY**
STEFANIA H. 11.00/12.00

MERCOLEDÌ

- ClassicPILATES**
DESIRÉE H. 9.00/10.00
- STRETCHING**
DESIRÉE H. 10.00/11.00
- TONIFICAZIONE**
DESIRÉE H. 11.00/12.00
- CIRCUIT TRAINING**
DESIRÉE H. 12.30/13.30

GIOVEDÌ

- POSTURALE**
ROSSANA H. 9.00/10.00
- STRETCHING**
ROSSANA H. 10.00/11.00
- TOTALBODY**
ROSSANA H. 11.00/12.00
- ClassicPILATES**
ROSSANA H. 12.30/13.30

VENERDÌ

- CARDIO WORKOUT**
GIORGIA H. 9.30/10.15
- G A D**
GIORGIA H. 10.30/11.30

SABATO

- ClassicPILATES**
DESIRÉE H. 9.30/10.15
- FIT&DANCE**
DESIRÉE H. 10.15/11.15
- TOTALBODY**
DESIRÉE H. 11.15/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

- T³ TRIPLE³**
DESIRÉE H. 17.00/18.00
- TOTALBODY**
DESIRÉE H. 18.00/19.00
- CROSS EXPRESS**
DESIRÉE H. 19.00/20.00
- PFIT-CYCLE**
BERNY H. 20.00/21.00

- TOTALBODY**
ILARIA H. 17.00/18.00
- FIT&BOXE**
ILARIA H. 18.00/19.00
- G A D**
ILARIA H. 19.00/20.00
- latino**
GERMAN H. 20.00/21.30
- latino**
GERMAN H. 21.30/22.30

- 7 POWER PUMP**
ROBERTO H. 17.00/18.00
- T STEP**
ROBERTO H. 18.00/19.00
- UPPER BODY WORKOUT**
ROBERTO H. 19.00/19.30
- LOWER BODY WORKOUT**
ROBERTO H. 19.30/20.00
- PFIT-CYCLE**
FABIO H. 20.00/21.00

- ClassicPILATES**
DESIRÉE H. 17.00/18.00
- TOTALBODY**
DESIRÉE H. 18.00/19.00
- G A D**
DESIRÉE H. 19.00/20.00
- PFIT-CYCLE**
BERNY/MANUELA H. 20.00/21.00

- FIT&BOXE**
DAVID H. 18.30/19.30
- CIRCUIT TRAINING**
DAVID H. 19.30/20.30
- PFIT-CYCLE**
BERNY/ANDREA H. 20.00/21.00

SAN VITTORE OLONA

VIA G. BELLINI, 5
349.8815347

sanvittoreolona@fitexpress.it

FITEXPRESSSANVITTOREOLONA

FITEXPRESS_SANVITTOREOLONA

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.



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



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.



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



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.



Lezione di tonificazione 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 fit ball, elastici, bilanceri e piccoli pesi.



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



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



STONE

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.



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.



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.



Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



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.



Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



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.



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.



Bruca calorie divertendoti e imparando a ballare sulle basi di ritmi latini!



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

CARDIO



SAN VITTORE OLONA

VIA G. BELLINI,5

349.8815347

sanvittoreolona@fitexpress.it



FITEXPRESSSANVITTOREOLONA



FITEXPRESS_SANVITTOREOLONA

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.

