

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>TOTALBODY</b> H. 9.30/10.30	<b>POWERYOGA</b> H. 9.00/10.00	<b>TOTALBODY</b> H. 9.00/10.00	<b>POWERYOGA</b> H. 9.00/10.00	<b>TOTALBODY</b> H. 9.30/10.30	<b>7 POWER PUMP</b> H. 10.00/11.00
<b>CIRCUIT TRAINING</b> H. 10.30/11.30	<b>POSTURALE</b> H. 10.00/10.45	<b>POSTURALE</b> H. 10.00/11.00	<b>7 POWER PUMP</b> H. 10.00/11.00	<b>Classic PILATES</b> H. 10.30/11.30	<b>TOTALBODY</b> H. 11.00/12.00
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> VIRTUAL H. 12.30/13.30	<b>FLEXability</b> H. 10.45/11.30	<b>Classic PILATES</b> H. 11.00/12.00	<b>MBA</b> H. 11.00/12.00	<b>LES MILLS CXWORX</b> VIRTUAL H. 12.30/13.30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> VIRTUAL H. 12.30/13.30
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30	<b>LES MILLS barre</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30	<b>LES MILLS GRIT</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30	<b>LES MILLS GRIT</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30	<b>LES MILLS SH'BAM</b> VIRTUAL H. 13.30/14.30

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

<b>LES MILLS barre</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30	<b>LES MILLS CXWORX</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30	<b>LES MILLS CXWORX</b> VIRTUAL H. 14.30/15.30
<b>LES MILLS CORE</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30	<b>LES MILLS CORE</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30	<b>LES MILLS CXWORX</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30	<b>LES MILLS barre</b> VIRTUAL H. 15.30/16.30
<b>LES MILLS RPM</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30	<b>LES MILLS SH'BAM</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30	<b>LES MILLS RPM</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30	<b>LES MILLS barre</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> VIRTUAL H. 16.30/17.30
<b>NABATA</b> H. 18.00/18.45	<b>NABATA</b> H. 18.00/18.45	<b>T STEP</b> H. 18.00/18.45	<b>7 POWER PUMP</b> H. 18.00/19.00	<b>TOTALBODY</b> H. 18.00/18.45	<b>LES MILLS CXWORX</b> VIRTUAL H. 17.30/18.30
<b>TOTALBODY</b> H. 18.45/19.30	<b>AB BLASTER</b> H. 18.45/19.30	<b>AB BLASTER</b> H. 18.45/19.30	<b>Classic PILATES</b> H. 19.00/19.45	<b>ZUMBA</b> H. 18.45/19.30	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> VIRTUAL H. 18.30/19.30
<b>ZUMBA</b> H. 19.30/20.30	<b>MBA</b> H. 19.30/20.30	<b>LOWER BODY WORKOUT</b> H. 19.30/20.15	<b>MBA</b> H. 19.45/20.30	<b>Classic PILATES</b> H. 19.30/20.15	<b>LES MILLS RPM</b> VIRTUAL H. 19.30/20.30

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

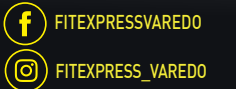
**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTI I CORSI**

**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**



**VAREDO**  
VIA GENOVA, 1  
351.9112056  
varedo@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.

**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.



**FLEXability**

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.



**Classic PILATES**

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.



**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.



**MBA**

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



**ZUMBA**

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.



**STEP**

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.

**CARDIO**

**TONE**



**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.



**AB BLASTER**

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.



**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.



**LOWER BODY WORKOUT**

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



**CIRCUIT TRAINING**

Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

**FUNCTIONAL**



**TABATA**

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



## CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**



**LESMILLS BODYBALANCE**

Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



**LESMILLS BODYCOMBAT**

Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



**LESMILLS BODYPUMP**

Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



**LESMILLS SH'BAM**

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



**LESMILLS RPM**

Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

NOVITA' 2024



**LESMILLS GRIT**

Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.



**LESMILLS CORE**

Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



**LESMILLS barre**

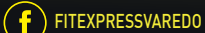
Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.



## VAREDO

VIA GENOVA, 1  
351.9112056

varedo@fitexpress.it



FITEXPRESSVAREDO



FITEXPRESS\_VAREDO

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.