

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



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



MATTEO H. 12.00/12.30



MATTEO H. 12.30/13.00



VALERIO H. 13.00/14.00

## MARTEDÌ



LETIZIA H. 9.00/10.00



LETIZIA H. 10.00/11.00



MATTEO H. 11.00/12.00



MATTEO H. 12.00/13.00

## MERCOLEDÌ



MATTEO H. 9.00/10.00



MATTEO H. 10.00/10.30



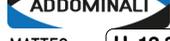
MATTEO H. 10.30/11.30



MATTEO H. 11.30/12.00



MATTEO H. 12.00/12.30



MATTEO H. 12.30/13.00



MATTEO H. 13.00/13.30



VALERIO H. 13.30/14.30

## GIOVEDÌ



MARYANA H. 9.00/10.00



MARYANA H. 10.00/11.00



MARYANA H. 12.30/13.30



MARYANA H. 13.30/14.30

## VENERDÌ



DANIELA H. 9.00/10.00



DANIELA H. 10.00/11.00



TIZIANA H. 12.00/13.30



VALERIO H. 13.30/14.30

## SABATO



CRISTIANE H. 9.00/10.00



CRISTIANE H. 10.00/11.00



MARTINA H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



RONALD H. 17.00/18.00



RONALD H. 18.00/19.00



PINO H. 19.00/20.00



MARTINA H. 20.00/21.00



FRANCESCA H. 17.00/18.00



FRANCESCA H. 18.00/19.00



SERENELLA H. 19.00/20.00



SERENELLA H. 20.00/21.00



SERENELLA H. 17.00/17.30



SERENELLA H. 17.30/18.00



SERENELLA H. 18.00/19.00



PINO H. 19.00/20.00



MARYANA H. 17.00/18.00



MARYANA H. 18.00/19.00



MARYANA H. 19.00/20.00



MARYANA H. 20.00/21.00



FRANCESCA H. 17.00/18.00



FRANCESCA H. 18.00/19.00



NADIA H. 19.00/20.00

## CERNUSCO SUL NAVIGLIO

Via Isola Guarnieri, 1  
344.1506422  
cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



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



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 alta 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.



**FUNCTIONAL**



Programma di esercizi addominali integrati con esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.



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.



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 senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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.

**CARDIO**



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.



Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



**CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

Via Isola Guarnieri, 1

344.1506422

cernusco@fitexpress.it

FITEXPRESSCERNUSCOSULNAVIGLIO

FITEXPRESS\_CERNUSCOSULNAVIGLIO

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.