

## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

## SABATO

**AB BLASTER**

IRENE H. 9.30/10.00

**TOTALBODY**

IRENE H. 10.00/11.00

**CIRCUIT TRAINING**

IRENE H. 11.00/12.00

**FLEX**

IRENE H. 12.00/13.00

**TOTALBODY**

ALICE H. 9.00/10.00

**EASY TONE**

ALICE H. 10.00/11.00

**CIRCUIT TRAINING**

SIBILLA H. 11.00/12.00

**Classic PILATES**

SIBILLA H. 12.00/13.00

**FLEX**

ROBY P. H. 9.00/10.00

**YABATA**

ROBY P. H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**

SIBILLA H. 11.00/12.00

**FLEX**

IRENE H. 12.00/13.00

**GAD**

IRENE H. 9.30/10.00

**ZUMBA**

IRENE H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**

IRENE H. 11.00/12.00

**FLEX**

IRENE H. 12.00/13.00

**FLEX**

ANTONIO H. 9.00/10.00

**EASY TONE**

ANTONIO H. 10.00/11.00

**WARRIOR**

SIBILLA H. 11.00/12.00

**TOTALBODY**

ALICE H. 9.30/10.30

**ZUMBA**

ALICE H. 10.30/11.30

**SPINNING**

MAURO H. 11.30/12.30

**CLASSIC YOGA**

ELENA H. 17.00/18.00

**TRIPLE 3**

IRENE H. 18.00/18.45

**ZUMBA**

IRENE H. 18.45/19.30

**WARRIOR**

ROBERTA H. 19.30/20.30

**INSANY-T MAX 30** ①

IRENE H. 19.30/20.15

**FUNZIONALE** ①

IRENE H. 20.15/21.00

**Classic PILATES**

ELENA H. 17.00/17.55

**Classic PILATES**

ELENA H. 17.55/18.50

**FIT & DANCE**

ISABELLA H. 18.50/19.35

**SPINNING**

MAURO H. 19.35/20.25

**SPINNING**

GIUSEPPE H. 20.25/21.15

**WARRIOR**

ROBERTA G. H. 18.00/19.00

**FITBOXE**

ALICE H. 19.00/20.00

**INSANY-T** ①

IRENE H. 19.30/20.15

**ZUMBA**

ALICE H. 20.00/21.00

**FUNZIONALE** ①

IRENE H. 20.15/21.00

**Classic PILATES**

ELENA H. 17.00/17.55

**Classic PILATES**

ELENA H. 17.55/18.50

**FIT & DANCE**

ISABELLA H. 18.50/19.35

**SPINNING**

GIUSEPPE H. 19.35/20.25

**SPINNING**

GIUSEPPE H. 20.25/21.15

**FIT & BOXE**

ALICE H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**

ALICE H. 19.00/20.00

**ZUMBA**

ALICE H. 20.00/21.00

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

① SALA CROSSFIT

**ROZZANO**

Via Alessandro Volta 7/9

329.9349999

rozzano@fitexpress.it

FITEXPRESSROZZANO

FITEXPRESS\_ROZZANO

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**



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.



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.



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.



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 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.



E' un allenamento di tipo HIIT completamente a corpo libero che utilizza musica ad alta velocità e una sequenza coreografica di esercizi allo scopo di allenare: forza, flessibilità, mobilità articolare, pliometria e resistenza cardiovascolare alternando fasi di lavoro anaerobico e fasi di lavoro aerobico.



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



Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.



**FUNCTIONAL**

**TONE**



L'allenamento a circuito, è un tipo di allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.



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.



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 bilanceri.



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.

**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.



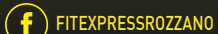
Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.



Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.



**ROZZANO**  
Via Alessandro Volta 7/9  
329.9349999  
rozzano@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.