

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

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



**COLOGNO
MONZESE**

VIA WOLFGANG AMADEUS
MOZART, 40

342.3820864

colognomonzeese@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE

FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

LUNEDÌ



NADIA H. 9.00/10.00



NADIA H. 10.00/11.00



NADIA H. 11.00/12.00



NADIA H. 13.00/14.00



ROBERTA H. 17.00/18.00



ROBERTA H. 18.00/19.00



ROBERTA H. 19.00/20.00



FABIO H. 20.00/21.00

MARTEDÌ



MARISA H. 9.00/10.00



MARISA H. 10.00/11.00



MARISA H. 11.00/12.00



LETIZIA H. 12.30/13.30



LETIZIA H. 13.30/14.30



ILARIA H. 17.00/18.00



ILARIA H. 18.00/19.00



ILARIA H. 19.00/20.00



ILARIA H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ



CARLOS H. 9.00/10.00



CARLOS H. 10.00/11.00



ILARIA H. 13.00/14.00



ROBERTA H. 17.00/18.00



ROBERTA H. 18.00/19.00



ROBERTA H. 19.00/20.00



ROBERTA H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



DANIELA H. 9.00/10.00



DANIELA H. 10.00/11.00



ILARIA H. 13.00/14.00



CARLOS H. 17.00/18.00



CARLOS H. 18.00/19.00



CARLOS H. 19.00/20.00



FABIO H. 20.00/21.00

VENERDÌ



CARLOS H. 9.00/10.00



CARLOS H. 10.00/11.00



LETIZIA H. 12.30/13.30



LETIZIA H. 13.30/14.30



ILARIA H. 17.00/18.00



ILARIA H. 18.00/19.00



ILARIA H. 19.00/20.00



ILARIA H. 20.00/21.00

SABATO



SOFIA H. 9.00/10.00



SOFIA H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

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



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.



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.



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.



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 lezione è divisa in due fasi, la prima più divertente e danzata nella quale si allena l'apparato cardio vascolare, e la seconda nella quale si tonificano i muscoli dei principali inestetismi femminili: cosce addome e glutei.



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-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



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

FUNCTIONAL



Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



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.



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



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.



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 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 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.



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



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

CARDIO



**COLOGNO
MONZESE**

VIA WOLFGANG AMADEUS
MOZART, 40

342.3820864

colognomonzese@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLOGNOMONZESE

FITEXPRESS_COLOGNOMONZESE

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.