FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

CASTELLANZA - Via Don Minzoni, 29
tel.333.4663446 - castellanza@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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ

POWER YOGA	ALICE H. 9.00/10.00
GAJ	ALICE H. 10.00/11.00
TOTAL BODY	ALICE H. 11.00/12.00
POWER YOGA	ALICE H. 12.00/13.00
TOTAL BODY	ILARIA H. 18.00/19.00
FIT&BOXE	ILARIA H. 19.00/20.00
Classic PILATES	ILARIA H. 20.00/21.00

MARTEDÌ

Classic PILATES	DAMARY H. 9.00/10.00
EASY TONE	DAMARY H. 10.00/11.00
CROSS EXPRESS	DAMARY H. 11.00/12.00
TOTAL BODY	DAMARY H. 12.00/13.00
AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING	CHIARA H. 18.00/19.00
MILITARY WORKOUT FUN • FITNESS, ARMY STYLE	CHIARA H. 19.00/20.00
TOTAL BODY	CHIARA H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

Classic PILATES	STEFANIA H. 9.00/10.00
ZUMBA	STEFANIA H. 10.00/11.00
T STEP	STEFANIA H. 11.00/12.00
FIT&BOXE	STEFANIA H. 12.00/13.00
Classic PILATES	ILARIA H. 17.00/18.00
POWER YOGA	SARA H. 18.00/19.00
POSTURALE	ILARIA H. 19.00/20.00
FIT&BOXE	ILARIA H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

EASY TONE	STEFANIA H. 9.00/10.00
POSTURALE	STEFANIA H. 10.00/11.00
FIT&BOXE	STEFANIA H. 11.00/12.00
Classic PILATES	STEFANIA H. 12.00/13.00
7 POWER PUMP	GIADA H. 19.00/20.00
GAJ	GIADA H. 20.00/21.00

VENERDÌ

STRETCHING	DAMARY H. 9.00/10.00
EASY TONE	DAMARY H. 10.00/11.00
TOTAL BODY	DAMARY H. 11.00/12.00
GAJ	DAMARY H. 12.00/13.00
TOTAL BODY	SONYA H. 18.00/19.00
INTENSE BOOTY WORKOUT	SONYA H. 19.00/19.30
AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING	SONYA H. 19.30/20.00

SABATO

FLEX	ILARIA H. 9.00/10.00
TOTAL BODY	ILARIA H. 10.00/11.00

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO FITCYLE

CASTELLANZA - Via Don Minzoni, 29
tel.333.4663446 - castellanza@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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ

FIT·CYCLE
MARCO — H. 19.30/20.30

MARTEDÌ

FIT·CYCLE
SILVIA M. — H. 12.30/13.30

FIT·CYCLE
CRISTINA — H. 19.30/20.30

MERCOLEDÌ

FIT·CYCLE
ARNALDO — H. 19.30/20.30

VENERDÌ

FIT·CYCLE
SILVIA M. — H. 12.30/13.30

FIT·CYCLE
ARNALDO — H. 19.30/20.30

SABATO

FIT·CYCLE
SILVIA B.
ARNALDO
ALBERTO
H. 11.30/12.30

FIT·CYCLE

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESSCASTELLANZA

FITEXPRESS_CASTELLANZA

EASY TONE — 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.

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

AB BLASTER (ABDOMINAL TRAINING) — 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.

POWER YOGA — 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.

INTENSE BOOTY WORKOUT — È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

CROSS EXPRESS — 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.

T STEP — 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.

7 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.

TOTAL BODY — 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.

Classic PILATES — P ilates 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.

FIT&BOXE — 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.

FLEX — Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie di tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.

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.

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.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store