

FIT·EXPRESS HIGH VALUE · LOW COST PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

MELZO - Via Cristoforo Colombo, 4/6/8
tel.348.6347275 - melzo@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



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.



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.



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.



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



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



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.



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.



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.



FIT·EXPRESS

HIGH VALUE • LOW COST

PAULINSESTO

CORSI DI GRUPPO

MELZO - Via Cristoforo Colombo, 4/6/8
tel. 348.6347275 - melzo@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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00
H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00
H. 9.00/10.00	ClassicPILATES FEDERICA H. 9.30/10.30	H. 9.00/10.00	ginnastica dolza DAVIDE H. 9.30/10.30	ClassicPILATES FEDERICA H. 9.30/10.30	TOTALBODY DAVIDE H. 9.30/10.30
H. 10.00/11.00	TOTALBODY FEDERICA H. 10.30/11.30	H. 10.00/11.00	H. 10.00/11.00	TOTALBODY FEDERICA H. 10.30/11.30	H. 10.30/11.30
ClassicPILATES MARTA H. 11.30/12.30	H. 11.00/12.00	TOTALBODY MARTA H. 11.30/12.30	H. 11.00/12.00	H. 11.00/12.00	H. 11.00/12.00
TOTALBODY MARTA H. 12.45/13.45	H. 12.30/13.30	7 POWER PUMP MARTA H. 12.45/13.45	TOTALBODY DAVIDE H. 12.00/13.00	H. 12.30/13.30	H. 12.30/13.30
H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00
H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00	H. 14.00/15.00
H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00	H. 15.00/16.00
H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00	H. 16.00/17.00
H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00
POSTURALE TIZIANA H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00	GAA MARTA H. 18.00/19.00	TOTALBODY DAVIDE H. 18.00/19.00	POSTURALE TIZIANA H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00
TOTALBODY ① TIZIANA H. 19.00/20.00	SPINNING ② H. 19.00/20.00	CIRCUIT TRAINING MARTA H. 19.00/20.00	SPINNING ② ORESTE H. 19.00/20.00	TOTALBODY TIZIANA H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00
SPINNING ② ORESTE H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00	HIT MARTA H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00
GAA TIZIANA H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00
H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00				

① SALA SOLE

② SALA ENERGIA

