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

FITEXPRESSSANVITOREOLONA

FITEXPRESS_SANVITTOREOLONA

**TOTALBODY** — Programma di 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.

**TRIPLET³** — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

**CROSSEXPRESS** — 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 ottenuti a ritmo di musica ritmata e stimolante.

**POWERYOGA** — 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.

**UPPER BODY WORKOUT** — Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

**LOWER BODY WORKOUT** — Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.

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

**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.

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

**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.

**FUNZIONALE** — 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.

**CIRCUITTRAINING** — 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.

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

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

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

**ClassicPILATES** — Il 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.

**LATINO** — Brucia calorie divertendoti e imparando a ballare sulle basi di ritmi latini!

**TONIFICAZIONE** — Lezione di tonificazione 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 fit ball, elastici, bilanceri e piccoli pesi.

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.

ANDROID APP ON Google play — Download on the App Store

# FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

# PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

SAN VITTORE OLONA - tel. 0331.517233 - 349.8815347
sanvittoreolona@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 |
| Classic PILATES<br>ROSSANA H. 9.00/10.00 | POWER YOGA<br>ILARIA H. 9.00/10.00 | STRETCHING<br>SONIA H. 9.00/10.00 | POSTURALE<br>ROSSANA H. 9.00/10.00 | TOTAL BODY<br>CHIARA H. 9.30/10.30 | FIT & DANCE<br>GRAZIANA H. 9.30/10.15 |
| TOTAL BODY<br>VERONICA H. 10.00/11.00 | TOTAL BODY<br>CHIARA H. 10.00/11.00 | TOTAL BODY<br>SONIA H. 10.00/11.00 | STRETCHING<br>ROSSANA H. 10.00/11.00 | FUNZIONALE<br>CHIARA H. 10.30/11.30 | 7 POWER PUMP<br>GRAZIANA H. 10.15/10.45 |
| ZUMBA<br>VERONICA H. 11.00/12.00 | FUNZIONALE<br>CHIARA H. 11.00/12.00 | GAG<br>SONIA H. 11.00/12.00 | TOTAL BODY<br>ROSSANA H. 11.00/12.00 | H. 11.00/12.00 | GAG<br>GRAZIANA H. 10.45/11.30 |
| GAG<br>VERONICA H. 12.00/13.00 | H. 12.00/13.00 | H. 12.00/13.00 | H. 12.00/13.00 | Classic PILATES<br>ROSSANA H. 12.30/13.30 | H. 12.00/13.00 |
| 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. 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 |
| TRIPLET³<br>DESIREE H. 17.00/18.00 | TOTAL BODY<br>DAMARY H. 17.00/18.00 | 7 POWER PUMP<br>ROBERTO H. 17.00/18.00 | GAG<br>SONIA H. 17.00/18.00 | TRIPLET³<br>DESIREE H. 17.00/18.00 | H. 17.00/18.00 |
| TOTAL BODY<br>DESIREE H. 18.00/19.00 | TRIPLET³<br>DAMARY H. 18.00/19.00 | step&tone<br>ROBERTO H. 18.00/19.00 | TONIFICAZIONE<br>SONIA H. 18.00/19.00 | TONIFICAZIONE<br>DESIREE H. 18.00/19.00 | H. 18.00/19.00 |
| CROSS EXPRESS<br>DESIREE H. 19.00/20.00 | CROSS EXPRESS<br>DAMARY H. 19.00/20.00 | UPPER BODY WORKOUT<br>ROBERTO H. 19.00/19.30 | CIRCUIT TRAINING<br>SONIA H. 19.00/20.00 | SPINNING<br>BERNY H. 19.30/20.30 | H. 19.00/20.00 |
| SPINNING<br>BERNY H. 20.00/21.00 | LATINO<br>GERMAN H. 20.00/21.30 | LOWER BODY WORKOUT<br>ROBERTO H. 19.30/20.00 | SPINNING<br>SILVIA H. 20.00/21.00 | H. 20.00/21.00 | H. 20.00/21.00 |
| H. 21.00/22.00 | LATINO<br>GERMAN H. 21.00/22.30 | SPINNING<br>FABIO H. 20.00/21.00 | H. 21.00/22.00 | H. 21.00/22.00 | H. 21.00/22.00 |
| H. 22.00/23.00 | H. 22.00/23.00 | H. 22.00/23.00 | H. 22.00/23.00 | H. 22.00/23.00 | H. 22.00/23.00 |
| H. 23.00/00.00 | H. 23.00/00.00 | H. 23.00/00.00 | H. 23.00/00.00 | H. 23.00/00.00 | H. 23.00/00.00 |