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

FITEXPRESSCUSANOMILANINO

FITEXPRESS_CUSANOMILANINO

ClassicPILATES — 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.

ZUMBA — 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.

TOTALBODY — 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.

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 ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.

FITBOXE — 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.

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.

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.

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

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

FIT·CYCLE — Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.

Real-Ball Fitness — Real Ball é un programma che si esegue rimbalzando sulla palla a tempo di musica, creando delle semplici e divertenti combinazioni di movimenti. Potrai bruciare calorie e attivare tutti i muscoli pensando solo al divertimento.

FLEXability — Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

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

bounce — È un metodo altamente performante grazie al quale, saltando sul trampolino elastico, potrai mettere in moto tutto il tuo corpo e ricevere risultati visibili in poco tempo. Avrai risultati veloci e, soprattutto, reali!

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

latinDANCE — Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito al ritmo di musica latina.

BootyBand WORKOUT — Allenamento concentrato a lavorare i Glutei con il supporto delle fascie elastiche per Fitness. Programma dinamico per allenanare maggiornente la parte inferirore del corpo, tonificare e rimodellare i glutei, il girovita e le gambe cronizzati a tempo di musica.

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.

HATHA YOGA — Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.

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

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

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

CUSANO - viale dell'Industria, 3 - Paderno Dugnano
tel. 348.4136869 - cusano@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
bounce ELISA H. 9.00/10.00	TONIFICAZIONE LORI H. 9.30/10.30	TOTALBODY MARY H. 9.00/10.00	Real-Ball Fitness SALVO H. 9.30/10.30	TOTALBODY LORI H. 9.30/10.30	TOTALBODY NANCY H. 9.30/10.30
ZUMBA ELISA H. 10.00/11.00	FITBOXE LORI H. 10.30/11.30	ClassicPILATES PAOLA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES SALVO H. 10.30/11.30	FITBOXE LORI H. 10.30/11.30	ClassicPILATES NANCY H. 10.30/11.30
FLEXability ELISA H. 11.00/12.00	FLEXability LORI H. 11.30/12.00	FLEXability PAOLA H. 11.00/12.00		TRIPLET³ LORI H. 11.30/12.00	latinDANCE NANCY H. 11.30/12.30
	UPPER BODY WORKOUT LORI H. 12.00/12.30			UPPER BODY WORKOUT LORI H. 12.00/12.30	
ABATA ELISA H. 13.00/14.00	TRIPLET³ LORI H. 12.30/13.00			AB BLASTER LORI H. 12.30/13.00	
	FITBOXE LORI H. 13.00/14.00	FIT·CYCLE LUCA H. 13.00/14.00	FUNZIONALE ELISA H. 13.00/14.00	FITBOXE LORI H. 13.00/14.00	
					FIT·CYCLE 1 SILVANA H. 15.00/16.00
					CROSSEXPRESS 2 ANDREA H. 15.00/16.00
Booty Band SONYA H. 17.00/17.45					
TOTALBODY LORI H. 17.45/18.30	YOGA LEONARDO H. 17.00/17.45	step&tone SALVO H. 17.00/17.45	GAD LORI H. 17.00/17.45	ClassicPILATES FRANCESCO H. 17.30/18.30	
FITBOXE LORI H. 18.30/19.30	FIT·CYCLE LUCA H. 17.45/18.30	Real-Ball Fitness SALVO H. 17.45/18.30	FUNZIONALE LORI H. 17.45/18.30	TOTALBODY FRANCESCO H. 18.30/19.30	
	FIT·CYCLE 1 LUCA H. 18.30/19.30	7 POWER PUMP SALVO H. 18.30/19.30	FIT·CYCLE MARCO H. 18.30/19.30		
	CROSSEXPRESS 2 ANDREA H. 18.30/19.30				

1 SALA 2 CORSI 2 BOX FUNZIONALE