**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

# FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

## PALINSESTO
### CORSI DI GRUPPO

VAREDO - Via Genova, 1
tel.351.9112056 - varedo@fitexpress.it

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| TOTALBODY H. 9.30/10.30 | POWERYOGA H. 9.00/10.00 | ELASTICPOWER H. 9.00/10.00 | POWERYOGA H. 9.00/10.00 | TOTALBODY H. 9.30/10.30 | TOTALBODY H. 10.00/11.00 |
| CIRCUITTRAINING H. 10.30/11.30 | POSTURALE H. 10.00/10.45 | POSTURALE H. 10.00/11.00 | 7 POWER PUMP H. 10.00/11.00 | T STEP H. 10.30/11.30 | FIT&BOXE H. 11.00/12.00 |
| LesMills CXWORX VIRTUAL H. 12.30/13.30 | FLEXability VIRTUAL H. 10.45/11.30 | ClassicPILATES H. 11.00/12.00 | LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 12.30/13.30 | LesMills CXWORX VIRTUAL H. 12.30/13.30 | LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 12.30/13.30 |
| LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 13.30/14.30 | LesMills barre VIRTUAL H. 13.30/14.30 | LesMills CORE VIRTUAL H. 13.30/14.30 | LesMills SH'BAM VIRTUAL H. 13.30/14.30 | LesMills CORE VIRTUAL H. 13.30/14.30 | LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 13.30/14.30 |
| LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 14.30/15.30 | LesMills CXWORX VIRTUAL H. 14.30/15.30 | LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 14.30/15.30 | LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 14.30/15.30 | LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 14.30/15.30 | LesMills CXWORX VIRTUAL H. 14.30/15.30 |
| LesMills BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.30/16.30 | LesMills CORE VIRTUAL H. 15.30/16.30 | LesMills BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.30/16.30 | LesMills barre VIRTUAL H. 15.30/16.30 | LesMills GRIT VIRTUAL H. 15.30/16.30 | LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 15.30/16.30 |
| LesMills GRIT VIRTUAL H. 16.30/17.30 | LesMills SH'BAM VIRTUAL H. 16.30/17.30 | LesMills CXWORX VIRTUAL H. 16.30/17.30 | LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 16.30/17.30 | LesMills SH'BAM VIRTUAL H. 16.30/17.30 | LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 16.30/17.30 |
| WARRIOR H. 18.00/18.45 | TABATA H. 18.00/19.00 | T STEP H. 18.00/19.00 | CIRCUITTRAINING H. 18.00/18.45 | 7 POWER PUMP H. 18.00/19.00 | LesMills barre VIRTUAL H. 17.30/18.30 |
| TOTALBODY H. 18.45/19.30 | INTENSE BOOTY WORKOUT H. 19.00/19.45 | AB BLASTER H. 19.00/20.00 | ClassicPILATES H. 18.45/19.30 | ZUMBA H. 19.00/20.00 | LesMills GRIT VIRTUAL H. 18.30/19.30 |
| ZUMBA H. 19.30/20.30 | AB BLASTER H. 19.45/20.45 | LOWER BODY WORKOUT H. 20.00/21.00 | FIT&BOXE H. 19.30/20.30 | STRETCHING H. 20.00/21.00 | LesMills SH'BAM VIRTUAL H. 19.30/20.30 |

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.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESSVAREDO

FITEXPRESS_VAREDO

**CIRCUIT TRAINING**
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.

**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.

**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.

**INTENSE BOOTY WORKOUT**
Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessabile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

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

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

**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.

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

**Classic PILATES**
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.

**ZUMBA**
Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

**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.

**POWER YOGA**
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.

**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.

**ELASTIC POWER**
Allenamento basato sull'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonicazione di tutti i muscoli del corpo.

**FUNCTIONAL TRAINING WARRIOR**
Warrior è un programma che si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale, e rendere le persone pronte a ogni genere di sfida fisica.

**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.

**T STEP**
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.

# CORSI VIRTUALI

**Les Mills Cinema propone i migliori corsi** di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**

**LesMills BODYBALANCE**
Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.

**LesMills BODYCOMBAT**
Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.

**LesMills BODYPUMP**
Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

**LesMills SH'BAM**
Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

**LesMills RPM**
Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

**LesMills CORE**
Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE ™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.

**LesMills GRIT**
Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.

**LesMills barre**
Modellare e tonificare i muscoli posturali e costruire la forza del core, incorporando posizioni di balletto classico, con musica moderna.

**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