

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**

 **FITEXPRESSMILANOISOLA**

 **FITEXPRESS\_MILANOISOLA**



È una variante di Zumba Fitness che permette di bruciare calorie a ritmo delle più popolari Hits della musica latina ed internazionale. Tonifica Gambe, Braccia, Glutei e Addominali. Unisce energia, intensità, forza e divertimento come in una vera e grande festa.



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



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.



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.



Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.



È un allenamento di tipo HIIT completamente a corpo libero che utilizza musica ad alta velocità e una sequenza coreografica di esercizi allo scopo di allenare: forza, flessibilità, mobilità articolare, pliometria e resistenza cardiovascolare alternando fasi di lavoro anaerobico e fasi di lavoro aerobico



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.



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.



Nuovo metodo di allenamento per tonificare, rassodare e dimagrire a ritmo di musica.



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



HIIT [High Intensity Interval Training] è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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



Allenamento per tonificare l'intero corpo in un lasso di tempo molto breve, migliora agilità, forza, resistenza ed equilibrio. Ideale anche per chi vuole dimagrire in fretta senza perdere massa magra. Praticabile da tutti grazie ai 4 livelli di difficoltà.



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.



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



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.



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



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



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.



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.



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



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 bilancieri.



Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



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



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



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.



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.



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo



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.



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.



Pilates Flow è un allenamento che combina allenamento della forza, cardio ed equilibrio mente-corpo in un allenamento divertente e dinamico. Rafforza il tuo nucleo. Molte mosse di Pilates si concentrano sul core, o "powerhouse", in termini di Pilates.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



Allenamento caratterizzato da esercizi per tutto il corpo e tecnica da combattimento al sacco; il risultato è l'aumento di potenza muscolare, esplosività, equilibrio e dell'acquisizione delle tecniche da combattimento.

**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. ritmo di musica.



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



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.



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



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



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



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



Un'attività Les Mills da provare per rinforzare tutto il corpo aumentando la resistenza e la capacità cardiovascolare.

**FIT·EXPRESS**

**PALINSESTO  
CORSI DI GRUPPO**

MILANO ISOLA - Via Gustavo Farà, 41  
tel. 342.8662856 - milano.isola@fitexpress.it

I NOSTRI PROGRAMMI DI FITNESS DI GRUPPO TI AIUTERANNO A CAMBIARE VITA. MUSICA EMZIONANTE 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**



## Sala 1 - STRONG ARENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
 H. 9.30/10.30	 H. 10.00/11.00				
 H. 12.45/13.45	 H. 11.00/12.00				
 H. 19.00/20.00	 H. 19.00/19.30		 H. 19.00/20.00		
 H. 20.00/21.00	 H. 19.45/20.30	 H. 20.00/21.00	 H. 20.00/21.00	 H. 19.00/20.00	

## Sala 2 - BODY & MIND ROOM

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
 H. 9.30/10.15	 VIRTUAL H. 9.00/10.00	 VIRTUAL H. 9.00/10.00				
 H. 10.15/11.00	 H. 10.00/11.00	 VIRTUAL H. 10.00/11.00				
 H. 11.00/12.00	 H. 11.00/12.00	 H. 11.00/11.45	 H. 11.00/12.00	 H. 11.00/11.45	 H. 11.00/12.00	 VIRTUAL H. 11.00/12.00
 H. 12.30/13.15	 H. 12.30/13.15	 H. 12.15/13.00	 H. 12.30/13.15	 H. 11.45/12.30	 H. 12.00/13.00	 VIRTUAL H. 12.00/13.00
 H. 13.15/14.00	 H. 13.15/14.00	 H. 13.00/14.00	 H. 13.15/14.00	 H. 13.00/14.00	 VIRTUAL H. 13.00/14.00	 VIRTUAL H. 13.00/14.00
 VIRTUAL H. 14.00/15.00						
 VIRTUAL H. 15.00/16.00						
 VIRTUAL H. 16.00/17.00						
 VIRTUAL H. 17.00/18.00						
 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/18.45	 H. 18.00/19.00	 H. 18.00/19.00	 VIRTUAL H. 18.00/19.00	 VIRTUAL H. 18.00/19.00
 H. 18.00/19.00	 H. 19.00/20.00	 H. 18.45/19.30	 H. 19.00/20.00	 H. 19.00/20.00	 VIRTUAL H. 19.00/20.00	 VIRTUAL H. 19.00/20.00
 H. 19.00/20.00	 H. 20.00/21.00	 H. 19.30/20.30	 H. 20.00/21.00	 VIRTUAL H. 20.00/21.00	 VIRTUAL H. 20.00/21.00	 VIRTUAL H. 20.00/21.00

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori