

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

 FITEXPRESSENAGO

 FITEXPRESS_SENAGO



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 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.



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 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!



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.



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.



Real Ball è 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.



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



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



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.



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.



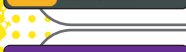
Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



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.



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.



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 volume.



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.



30 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



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.



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.



Appositamente studiato per tonificare e modellare le zone più sensibili per la donna nonché aumentarne la forza. La tecnica Foxy permette anche di bruciare il grasso superfluo e perdere peso nelle zone critiche femminili.



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.



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



Balli di coppia che si contraddistinguono in salsa, bachata e merengue. Per partecipare al corso non è necessario essere in possesso del partner.



Lo Step Tone è una tipologia di allenamento cardiovascolare che ha l'obiettivo di incrementare e mantenere il livello di massa magra del corpo.



Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.



a cambiare vita Musica allenamento quotidiano trainer

FIT·EXPRESS HIGH VALUE • LOW COST PAULINSESTO CORSI DI GRUPPO

SENAGO - Via Monte Cervino, 14 (ang. Via Reali Statale dei Giovi)
Paderno Dugnano - tel. 345.3909727 - senago@fitexpress.it - WWW.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.

7 POWER PUMP
SALVO H. 20.00/21.00

RealBall
SALVO H. 19.00/20.00

Classic PILATES
SALVO H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
LORI H. 13.00/14.00

MOBILITY 30'
LORI H. 10.30/11.30

TONIFICAZIONE
LORI H. 9.30/10.30

CROSS EXPRESS
GIACOMO H. 20.00/21.00

FIT&BOXE
GIACOMO H. 19.00/20.00

G A D
GIACOMO H. 18.00/19.00

TOTALBODY
ALBA H. 17.00/18.00

step&stone
NANCY H. 12.30/13.30

FLEXability
KARIM H. 20.00/21.00

funZIONALE
KARIM H. 19.00/20.00

TOTALBODY
KARIM H. 18.00/19.00

TOTALBODY
SEM H. 12.30/13.30

POWERYOGA
NICOLE H. 20.00/21.00

PILATESMATWORK
NICOLE H. 19.00/20.00

G A D
ALBA H. 18.00/19.00

funZIONALE
SONIA H. 13.00/14.00

Caraibico
DAVIDE E ALESSANDRA H. 21.00/22.00

G A D
SEM H. 18.30/19.30

FOXY
ELISA H. 12.00/13.00

YOGA
PAOLA H. 10.30/11.30

PILATESMATWORK
PAOLA H. 9.30/10.30

7 POWER PUMP
SALVO H. 11.00/12.00

latinDANCE
SALVO H. 10.00/11.00

YOGA
PAOLA H. 9.30/10.30

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

Caraibico I CORSI DI CARAIBICO BASE e CARAIBICO INTERMEDIO, non sono compresi con l'abbonamento ALL INCLUSIVE ma fanno parte di un abbonamento EXTRA da includere a parte

