

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

GARBAGNATE - TEL. 02.99020464
Via Zenale, 25, 20024 Garbagnate Milanese MI

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.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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. 7.00/8.00
H. 8.00/9.00	ADDOMINALI CRISTIANA H. 9.00/9.30	H. 8.00/9.00	H. 9.00/9.30	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00	H. 8.00/9.00
POSTURALE SIMONA H. 9.00/10.00	MOBILITY 30' CRISTIANA H. 9.30/10.00	POWERYOGA FLORIANA H. 9.00/10.00	MOBILITY 30' CRISTIANA H. 9.00/10.00	T STEP MARCO H. 9.30/10.30	ginnastica dolcia FLORIANA H. 9.00/10.00	H. 9.30/10.30
G A A SIMONA H. 10.00/11.00	TOTALBODY CRISTIANA H. 10.00/11.00	FUNCTIONAL TRAINING FLORIANA H. 10.00/11.00	TOTALBODY CRISTIANA H. 10.00/11.00	FIT&DANCE MARCO H. 10.30/11.30	TOTALBODY BONY PAPY H. 10.00/11.00	SPINNING GIOVANNI H. 10.00/11.00
ClassicPILATES ALESSANDRA H. 11.00/12.00	LOWER BODY WORKOUT FLORIANA H. 11.00/12.00	POSTURALE ROSSANA H. 11.00/12.00	H. 11.00/12.00	G A A MARCO H. 11.30/12.30	ZUMBA BONY PAPY H. 11.00/12.00	H. 11.00/12.00
H. 12.00/13.00	H. 11.00/12.00	H. 11.30/12.30	H. 11.15/12.15	H. 12.00/13.00	H. 12.00/13.00	H. 12.00/13.00
funZIONALE TABATHA H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	funZIONALE TABATHA H. 13.00/14.00	H. 13.00/14.00	funZIONALE TABATHA 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. 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. 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	H. 16.00/17.00
POWERYOGA ALESSANDRA H. 17.10/18.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 17.10/18.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 17.10/18.00	POWERYOGA ALESSANDRA H. 17.10/18.10	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00
TOTALBODY BONY H. 18.00/19.00	TABATA SIMONA H. 18.00/19.00	SPINNING DANIELA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES FLORIANA H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00	H. 18.00/19.00
ClassicPILATES ALESSANDRA H. 18.00/19.00	TOTALBODY GIACOMO H. 19.00/20.00	ClassicPILATES ALESSANDRA H. 18.10/19.00	ZUMBA STEFANIA H. 19.00/20.00	SPINNING DANIELA H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00	H. 19.00/20.00
ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	SPINNING GIOVANNI H. 19.10/20.10	ZUMBA BONY H. 19.00/20.00	ADDOMINALI SIMONA H. 19.00/20.00	TABATA SIMONA H. 19.00/20.00	H. 20.00/21.00	H. 20.00/21.00
ADDOMINALI SIMONA H. 19.00/20.00	funZIONALE SIMONA H. 20.00/21.00	TOTALBODY BONY PAPY H. 20.00/21.00	TOTALBODY SIMONA H. 20.00/21.00	FIT&BOXE CINZIA H. 20.00/21.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00
FIT&BOXE GIACOMO H. 20.00/21.00	H. 20.30/21.00	H. 20.00/21.00	G A A STEFANIA H. 20.00/21.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00

SALA CIELO

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

 FITEXPRESSGARBAGNATE

 FITEXPRESS_GARBAGNATE

 **Classic PILATES**

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 fitness**

Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.

 **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.

 **ADDOMINALI**

Quando si parla di tonificazione dell'addome, non si intende più solamente un programma di esercizi addominali ma vanno integrati anche esercizi per il core come il plank, che tonifica non solo gli addominali ma anche la cintura addominale.

 **SPINNING**

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

 **GAMBE**

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

 **FIT & DANCE**

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

 **TABATA**

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

 **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.

 **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.

 **MOBILITY 30'**

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.

 **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.

 **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.

 **bounce**

Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



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.

 