

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**

**SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:**

**NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE**



## CESENA

VIA ASCARI, 55

0547.401761 - 340.2505427

cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS\_CESENA

### LUNEDÌ

**POSTURALE**  
DORA H. 9.00/10.00

**ClassicPILATES**  
DORA H. 13.00/14.00

**SPINNING 1**  
WALTHER H. 13.00/14.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
WALTHER H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**  
WALTHER H. 19.00/20.00

### MARTEDÌ

**CLASSICYOGA**  
DORA H. 10.30/11.30

**ABATA**  
JONATHAN H. 13.00/14.00

**FUNZIONALE**  
JONATHAN H. 18.00/19.00

**FITBOXE**  
JONATHAN H. 19.00/20.00

**SPINNING 1**  
WALTHER H. 19.00/20.00

### MERCOLEDÌ

**POSTURALE**  
DORA H. 9.00/10.00

**POSTURALE**  
DORA H. 10.00/11.00

**SPINNING 1**  
WALTHER H. 13.00/14.00

**ClassicPILATES**  
DORA H. 18.00/19.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
WALTHER H. 19.00/20.00

**FUNZIONALE**  
WALTHER H. 20.00/21.00

### GIOVEDÌ

**TOTALBODY**  
JONATHAN H. 13.00/14.00

**HIIT**  
JONATHAN H. 18.00/19.00

**SPINNING 1**  
ALICE H. 18.00/19.00

**TRX**  
JONATHAN H. 19.00/20.00

### VENERDÌ

**POSTURALE**  
DORA H. 9.00/10.00

**ClassicPILATES**  
DORA H. 13.00/14.00

**KETTLEBELL**  
DORA H. 18.00/19.00

**YOGA POSTURALE**  
DORA H. 19.00/20.00

**SPINNING 1**  
ALICE H. 19.00/20.00

### SABATO

**SPINNING 1**  
ALICE H. 9.00/10.00

**ABATA**  
ALICE H. 10.00/11.00

1 SALA SPINNING

**LAVORA DURO  
SOGNA IN GRANDE  
NON ARRENDERTI MAI!**

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.



**BODY E MIND**

**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.

**ClassicPILATES**

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.

**CLASSICYOGA**

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.

**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.

**YOGA POSTURALE**

Yoga posturale utilizza tecniche della ginnastica posturale e dello yoga per mobilizzare le articolazioni, allungare i muscoli e riequilibrare il corpo.

**CARDIO**

**SPINNING**

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



**FUNCTIONAL**

**TRIPLE<sup>3</sup>**

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

**KETTLEBELL**

Consiste nella ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

**TRX**

Allenamento versatile con una vasta gamma di esercizi di forza, coordinazione, flessibilità e stabilità del tronco che permettono di allenare contemporaneamente molti muscoli del corpo.

**HIIT**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

**TONE**

**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.

**ABATA**

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

**MARTIAL ARTS**

**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.



**CESENA**

VIA ASCARI, 55  
0547.401761 - 340.2505427  
cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS\_CESENA

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.