

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



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Corso G. Mazzini, 264
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

LUNEDÌ

Classic PILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
ARIANNA H. 13.30/14.30

POSTURALE
ANNA H. 17.00/18.00

G A D
FRANCESCA H. 18.00/19.00

HYROX
FRANCESCO H. 18.30/19.30

7 POWER PUMP
FRANCESCA H. 19.00/20.00

CRXSS TRAINING
CESARE H. 19.30/20.30

Classic PILATES
FLAVIA H. 20.00/21.00

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

MARTEDÌ

FIT & BOXE
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

POWERYOGA
EKATERINA H. 17.00/18.00

ABATA
FRANCESCA H. 18.00/19.00

METABOLICO
FRANCESCA H. 19.00/20.00

ZUMBA fitness
FRANCESCA H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

Classic PILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
ANNARITA H. 13.30/14.30

POWERYOGA
EKATERINA H. 17.00/18.00

7 STEP FUNCTIONAL
FRANCESCA H. 18.00/19.00

HYROX
LEONARDO H. 18.30/19.30

POSTURALE
FLAVIA H. 19.30/20.30

CRXSS TRAINING
CESARE H. 19.30/20.30

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

GIOVEDÌ

POSTURALE
ANNA H. 9.00/10.00

FIT & BOXE
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

G A D
FRANCESCA H. 16.30/17.30

METABOLICO
FRANCESCA H. 17.30/18.30

POSTURALE
ANNA H. 18.30/19.30

Classic PILATES
FLAVIA H. 19.30/20.30

VENERDÌ

Classic PILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
DONATELLA H. 13.30/14.30

Classic PILATES
FLAVIA H. 16.30/17.30

GROUP CYCLING
ANNARITA H. 18.00/19.00

HYROX
LEONARDO H. 18.30/19.30

FIT & BOXE
CATIUSCIA H. 19.00/20.00

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

SABATO

POWERYOGA
EKATERINA H. 9.00/10.00

ABATA
FRANCESCA H. 10.00/11.00

HYROX
FRANCESCO H. 11.00/12.00

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



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.



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.



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.

CARDIO



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



esercizi su sequenza studiata dove vengono utilizzate metodi diversi come per esempio tabata, allenamento per fasi aerobiche e tonificazione con pesetti, cavigliere, step.



Danza urbana per imparare una tecnica intramontabile che dai USA ha ormai invaso il mondo divenuto il fenomeno commerciale e social delle star più grandi al mondo



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.



FUNCTIONAL



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



Attività che prevede l'uso dello step e alterna fasi cardiovascolari (per migliorare la resistenza e bruciare calorie) a fasi di tonificazione per i principali gruppi muscolari.



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.



prepara a una competizione di fitness ibrida che combina 8 km di corsa con 8 stazioni di allenamento funzionale, migliora resistenza cardiovascolare e forza

STONE



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



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.



I CORSI CROSS TRAINING, HYROX e HIP HOP non sono compresi con l'abbonamento ALL INCLUSIVE ma fanno parte di un abbonamento EXTRA da includere a parte



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Corso G. Mazzini, 264
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

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.

