

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

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 SVOLENTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

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



ROVIGO

VIALE PORTA PO,209
(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)

349.7086620

rovigo@fitexpress.it

FITEXPRESSROVIGO

FITEXPRESS_ROVIGO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TOTALBODY LETIZIA H. 9.00/10.00	CROSS EXPRESS FILOMENA H. 9.00/10.00	FUNCTIONAL TRAINING LETIZIA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce LUCA H. 9.15/10.00	Classic PILATES MERI H. 9.15/10.00	TOTALBODY LUCA H. 9.15/10.00
G A F LETIZIA H. 10.00/11.00	LesMills BODYBALANCE VIRTUAL H. 10.00/11.00	TABATA LETIZIA H. 10.00/11.00	TONIFICAZIONE LUCA H. 10.00/10.45	TONIFICAZIONE MERI H. 10.00/10.45	AB BLASTER LUCA H. 10.00/10.30
LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 11.00/12.00	LesMills CORE VIRTUAL H. 11.00/12.00	hatha YOGA KAREN H. 11.00/12.00	LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 11.30/12.30	LesMills SHBAM VIRTUAL H. 11.00/12.00	HIIT LUCA H. 10.30/11.00
T³ TRIPLET FILOMENA H. 12.30/13.30	TONIFICAZIONE MERI H. 12.30/13.30	LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 12.30/13.30	TONIFICAZIONE FILOMENA H. 12.45/13.30	LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 12.00/13.00	LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 12.00/13.00
LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 13.30/14.30	LesMills GRIT VIRTUAL H. 13.30/14.30	LesMills SHBAM VIRTUAL H. 14.00/15.00	FIT&BOXE FILOMENA H. 13.30/14.15	LesMills GRIT VIRTUAL H. 14.00/15.00	LesMills CORE VIRTUAL H. 14.00/15.00
LesMills BODYATTACK VIRTUAL H. 14.30/15.30	LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 15.00/16.00	LesMills BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00/16.00	hatha YOGA KAREN H. 14.00/15.00	LesMills BODYBALANCE VIRTUAL H. 15.00/16.00	LesMills MBA MANUEL H. 15.15/16.45
LesMills GRIT VIRTUAL H. 15.30/16.30	LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 16.00/17.00	LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 16.00/17.00	LesMills SHBAM VIRTUAL H. 15.30/16.30	CROSS EXPRESS FILOMENA H. 16.15/17.00	
LesMills CORE VIRTUAL H. 16.30/17.30	ginnastica dolce LUCA H. 17.00/17.45	Classic PILATES MERI H. 17.15/18.15	Fit&Boxe FILOMENA H. 17.00/17.45		
ginnastica dolce MERI H. 17.30/18.30	TONIFICAZIONE LUCA H. 17.45/18.30	TOTALBODY ADRIANA H. 18.15/19.00	LesMills GRIT VIRTUAL H. 17.30/18.30	LesMills SHBAM VIRTUAL H. 18.00/19.00	
TOTALBODY MERI H. 18.30/19.15	EASY TONE NICOLA H. 19.30/20.30	G A F ADRIANA H. 19.00/19.45	T STEP NICOLA H. 19.30/20.30	LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 19.00/20.00	LesMills CORE VIRTUAL H. 20.00/21.00
LesMills BODYCOMBAT VIRTUAL H. 19.30/20.30	AB BLASTER NICOLA H. 20.30/21.00	LesMills BODYPUMP VIRTUAL H. 20.00/21.00	HIIT NICOLA H. 20.30/21.00		

LAVORA DURÒ
SCOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERETI 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 & MIND



Attiva la muscolatura, la circolazione ed apporta benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



Tipo di ginnastica rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Si concentra sull'armonia tra corpo e mente con posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo.



Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità a ritmo di musica



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



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare stato tonico-trofico degli arti inferiori



Tonificazione con esercizi che rassodano il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elasticici e bilancieri.



Allenamento per tutta la muscolatura del corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



Tonificazione muscolare di GAMBE, ABDOMINALI e GLUTEI.



Allenamento con passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico per migliorare le prestazioni cardiovascolari e bruciare grassi.



Allenamento mirato alla tonificazione muscolare di gambe, addominali e glutei.



Tonificazione della muscolatura con esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.

FUNCTIONAL

MARTIAL ARTS



Tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica



Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità



Metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix per dimagrire, rassodare il corpo e scaricare le tensioni



Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



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 migliorano 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.



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



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.



ROVIGO
VIALE PORTA PO,209
(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)
349.7086620
rovigo@fitexpress.it

FITEXPRESSROVIGO

FITEXPRESS_ROVIGO

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.
 GET IT ON Google Play Download on the App Store