

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**



**FORLÌ**

VIALE ROMA, 147

344.1358138

forli@fitexpress.it

FITEXPRESSFORLÌ

FITEXPRESS\_FORLÌ

## LUNEDÌ

**POSTURALE**  
ELENA H. 9.00/10.00

**Classic PILATES**  
ELENA H. 10.00/11.00

**CLASSY YOGA**  
ALICE H. 12.00/13.00

**FIT & DANCE**  
ANNA H. 13.00/14.00

**GAD**  
GIOELE H. 17.00/18.00

**STRETCH & TONE**  
GIOELE H. 18.00/19.00

**FUNZIONALE**  
JONATHAN H. 19.00/20.00

## MARTEDÌ

**STRETCHING**  
ELENA H. 10.30/11.30

**AB BLASTER**  
GIOELE H. 17.30/18.30

**7 POWER PUMP**  
ANNA H. 18.30/19.30

**CALISTHENICS UNITY**  
GIOELE H. 19.00/20.00

**SPINNING**  
CLAUDIA H. 19.30/20.30

## MERCOLEDÌ

**FITBOXE**  
JONATHAN H. 13.00/14.00

**Classic PILATES**  
ELENA H. 17.30/18.30

**SPINNING**  
ENRICO H. 18.30/19.30

**FITBOXE**  
JONATHAN H. 19.30/20.30

## GIOVEDÌ

**POSTURALE**  
ELENA H. 9.00/10.00

**Classic PILATES**  
ELENA H. 10.00/11.00

**FUNZIONALE**  
ANNA H. 13.00/14.00

**SPINNING**  
TONY H. 18.30/19.30

**SPINNING**  
TONY H. 19.30/20.30

## VENERDÌ

**CLASSY YOGA**  
ALICE H. 10.30/11.30

**Classic PILATES**  
ELENA H. 12.30/13.30

**STRETCH & TONE**  
GIOELE H. 16.30/17.30

**AB BLASTER**  
GIOELE H. 17.30/18.30

**FITBOXE**  
JONATHAN H. 18.30/19.30

**CALISTHENICS UNITY**  
GIOELE H. 19.00/20.00

**FIT & DANCE**  
ANNA H. 19.30/20.30

## SABATO

**Classic PILATES**  
ELENA H. 9.00/10.00

**SPINNING**  
ENRICO/TONY/CLAUDIA H. 10.00/11.00

**FITBOXE**  
ANNA 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**

**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**

Il 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.

**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.

**STRETCHING**

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

**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.

**CARDIO**

**SPINNING**

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

**FIT&DANCE**

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



**FUNCTIONAL**

**CALISTHENICS UNITY**

Disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici supporti quali una barra o degli anelli.

**G A D**

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

**AB BLASTER**

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.

**STRETCH & TONE**

combina esercizi di allungamento per aumentare la flessibilità e la mobilità con esercizi di tonificazione per rafforzare i muscoli, portando a un corpo più elastico, tonico e una migliore postura

**7 POWER PUMP**

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.

**TONE**

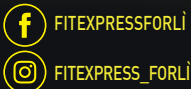
**MARTIAL ARTS**

**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.



**FORLÌ**  
VIALE ROMA, 147  
344.1358138  
forli@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.