

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**



**RIMINI**

Via Circonvallazione Occidentale, 48/  
Largo Bertuzzi  
331.1145467 - 0541 671 384  
rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS\_RIMINI

**LUNEDÌ**

**ginnastica dolce**  
LUCA H. 9.00/10.00

**POSTURALE**  
LUCA H. 10.00/11.00

**MARTEDÌ**

**TOTALBODY**  
JUAN H. 9.00/10.00

**ClassicPILATES**  
OKSANA H. 10.00/11.00

**GROUP CYCLING**  
GABRI H. 13.00/14.00

**MERCOLEDÌ**

**ginnastica dolce**  
LUCA H. 9.00/10.00

**POSTURALE**  
FRANK H. 10.00/11.00

**GROUP CYCLING**  
ANNALISA H. 13.00/14.00

**GIOVEDÌ**

**ClassicPILATES**  
OKSANA H. 9.00/10.00

**FRANK**  
FRANK H. 10.00/11.00

**VENERDÌ**

**ginnastica dolce**  
FRANK H. 9.00/10.00

**T STEP**  
JUAN H. 10.00/11.00

**7 POWER PUMP**  
JUAN H. 11.00/12.00

**GROUP CYCLING 1**  
GABRI H. 13.00/14.00

**1 Jump**  
JUAN H. 13.00/14.00

**SABATO**

**ClassicPILATES**  
FRANK H. 9.00/10.00

**FITBOXE**  
FRANK H. 10.00/11.00

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

**ClassicPILATES**  
FRANK H. 18.00/19.00

**FIT&DANCE**  
JUAN H. 19.00/20.00

**GROUP CYCLING 1**  
ARMANDO H. 19.00/20.00

**T STEP**  
JUAN H. 20.00/21.00

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

**TRX**  
FRANK H. 19.00/20.00

**REGULAR jazzercise**  
FRANK H. 20.00/21.00

**KETTLEBELL**  
JUAN H. 20.00/21.00

**POWERYOGA**  
LUCA H. 17.00/18.00

**CIRCUIT TRAINING**  
FRANK H. 18.00/19.00

**FIT&DANCE**  
JUAN H. 19.00/20.00

**1 Jump**  
JUAN H. 20.00/21.00

**GROUP CYCLING 1**  
ARMANDO H. 18.00/19.00

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

**7 POWER PUMP**  
FRANK H. 19.00/20.00

**FLEXability**  
FRANK H. 20.00/21.00

**POWERYOGA**  
LUCA H. 18.00/19.00

**FUNZIONALE**  
JUAN H. 19.00/20.00

**TOTALBODY**  
JUAN H. 20.00/21.00

1 SALA SPINNING

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**

**FLEXability**

Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

**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.

**Classic PILATES**

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.

**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.

**ginnastica dolce**

Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

**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.

**FIT & DANCE**

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

**REGULAR jazzercise**

È un potente workout, divertente ed efficace, che potenzierà il tuo cuore, i tuoi muscoli e la tua resistenza. Otterrai una sana dose di esercizi aerobici, di tonificazione e di stretching. Finirai sentendoti pieno di energia.

**CARDIO**



**FUNCTIONAL**

**GROUP CYCLING**

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

**JUMP**

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.

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

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

**CIRCUIT TRAINING**

Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

**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.

**7 POWER PUMP**

Tonifica 7 muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi e trazioni

**T STEP**

L'attività migliora l'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori

**TOTAL BODY**

Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

**TACEFIT**

Allenamento per tonificare l'intero corpo in un lasso di tempo molto breve, migliora agilità, forza, resistenza ed equilibrio. Ideale anche per chi vuole dimagrire in fretta. Praticabile da tutti grazie ai 4 livelli di difficoltà

**TONE**

**FITBOXE**

Difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo e scaricare le tensioni

**MARTIAL ARTS**



**RIMINI**

Via Circonvallazione Occidentale, 48/  
Largo Bertuzzi  
331.1145467 - 0541 671 384  
rimini@fitexpress.it



FITEXPRESSRIMINI



FITEXPRESS\_RIMINI

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.

