

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

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



## LUNEDÌ

- TOTAL BODY**  
LETIZIA H. 9.00/10.00
- ginnastica dolce**  
LETIZIA H. 10.00/11.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 11.00/12.00
- T<sup>3</sup> TRIPLE T<sup>3</sup>**  
FILOMENA H. 12.30/13.30
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 13.30/14.30
- LES MILLS BODYATTACK**  
VIRTUAL H. 14.30/15.30
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 15.30/16.30
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 16.30/17.30
- ginnastica dolce**  
MERI H. 17.30/18.30
- TOTAL BODY**  
MERI H. 18.30/19.15
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 19.30/20.30

## MARTEDÌ

- CROSS EXPRESS**  
FILOMENA H. 9.00/10.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 10.00/11.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 11.00/12.00
- LES MILLS SH'BAM**  
VIRTUAL H. 12.30/13.30
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 13.30/14.30
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- ginnastica dolce**  
LUCA H. 17.00/17.45
- TONIFICAZIONE**  
LUCA H. 17.45/18.30
- EASY TONE**  
NICOLA H. 19.30/20.30
- AB BLASTER**  
NICOLA H. 20.30/21.00

## MERCOLEDÌ

- FUNCTIONAL TRAINING**  
LETIZIA H. 9.00/10.00
- ABATA**  
LETIZIA H. 10.00/11.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 11.00/12.00
- LES MILLS BODYATTACK**  
VIRTUAL H. 12.30/13.30
- LES MILLS SH'BAM**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 16.00/17.00
- Classic PILATES**  
MERI H. 17.15/18.15
- TOTAL BODY**  
MERI H. 18.15/19.00
- G A D**  
MERI H. 19.00/19.45
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 20.00/21.00

## GIOVEDÌ

- ginnastica dolce**  
LUCA H. 9.15/10.00
- TONIFICAZIONE**  
LUCA H. 10.00/10.45
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 11.30/12.30
- TONIFICAZIONE**  
FILOMENA H. 12.30/13.15
- FIT & BOXE**  
FILOMENA H. 13.15/14.00
- hatha YOGA**  
KAREN H. 14.00/15.00
- LES MILLS SH'BAM**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 17.00/17.45
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 17.45/18.30
- T STEP**  
NICOLA H. 19.30/20.30
- HIIT**  
NICOLA H. 20.30/21.00

## VENERDÌ

- Classic PILATES**  
MERI H. 9.15/10.00
- TONIFICAZIONE**  
MERI H. 10.00/10.45
- LES MILLS SH'BAM**  
VIRTUAL H. 11.00/12.00
- LES MILLS BODYPUMP**  
VIRTUAL H. 12.00/13.00
- LES MILLS GRIT**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYBALANCE**  
VIRTUAL H. 15.00/16.00
- CROSS EXPRESS**  
FILOMENA H. 16.15/17.00
- FIT & BOXE**  
FILOMENA H. 17.00/17.45
- LES MILLS SH'BAM**  
VIRTUAL H. 18.00/19.00
- LES MILLS BODYCOMBAT**  
VIRTUAL H. 19.00/20.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 20.00/21.00

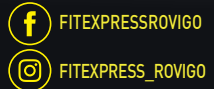
## SABATO

- TOTAL BODY**  
LUCA H. 9.15/10.00
- AB BLASTER**  
LUCA H. 10.00/10.30
- HIIT**  
LUCA H. 10.30/11.00
- hatha YOGA**  
KAREN H. 11.00/12.00
- LES MILLS BODYATTACK**  
VIRTUAL H. 12.00/13.00
- LES MILLS CORE**  
VIRTUAL H. 14.00/15.00
- MBA**  
MANUEL H. 15.15/16.45

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

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.

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



**BODY E MIND**

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

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

**hatha YOGA** 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

**FUNCTIONAL**

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

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

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

**EASY TONE** Tonificazione con esercizi che rassodano il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.

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

**STONE**

**T<sup>3</sup> TRIPLE T<sup>3</sup>** Tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

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

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

**TONIFICAZIONE** 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.



**MARTIAL ARTS**

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

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

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

**MBA** 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.

**LES MILLS BODYPUMP** Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

**LES MILLS BODYBALANCE** Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.

**LES MILLS BODYCOMBAT** Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.

**LES MILLS GRIT** Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.

**LES MILLS SH'BAM** Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

**LES MILLS CORE** Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.

**LES MILLS BODYATTACK** 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