

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

LUNEDÌ

POSTURALE
FRANCO H. 8.30/9.30

G A D
FRANCO H. 9.30/10.30

FUNZIONALE
FRANCO H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
FRANCO H. 16.00/17.00

DANCE WORKOUT
TIZIANA H. 17.00/18.00

SPINNING
CLAUDIO H. 20.00/21.00

MARTEDÌ

FLEXability
FRANCO H. 8.30/9.30

FUNZIONALE
ENRICO H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
ENRICO H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
ENRICO H. 17.00/18.00

G A D
ENRICO H. 18.00/19.00

ZUMBA
TIZIANA H. 19.00/20.00

DIFESA PERSONALE
H. 20.00/22.00

MERCOLEDÌ

POSTURALE
ENRICO H. 8.30/9.30

G A D
ENRICO H. 9.30/10.30

FUNZIONALE
ENRICO H. 13.00/14.00

ZUMBA STEP
TIZIANA H. 17.00/18.00

SPINNING
CLAUDIO H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

FLEXability
FRANCO H. 8.30/9.30

FUNZIONALE
ENRICO H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
ENRICO H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
ENRICO H. 17.00/18.00

T STEP
ENRICO H. 18.00/19.00

ZUMBA
TIZIANA H. 19.00/20.00

SPINNING
CLAUDIO H. 20.00/21.00

VENERDÌ

POSTURALE
ENRICO H. 8.30/9.30

G A D
ENRICO H. 9.30/10.30

FUNZIONALE
ENRICO H. 13.00/14.00

SABATO

Yogipilates
CLAUDIO H. 10.30/11.30

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

RIMINI MALATESTA

VIA EMILIA, 150

0541.085029

rimini.malatesta@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINIMALATESTA

FITEXPRESS_RIMINIMALATESTA

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.



FUNCTIONAL

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.

FLEXibility

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.

MARTIAL ARTS

DIFESA PERSONALE

Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.

TONE

G A D

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

T STEP

Variante dello step basato su un'attività cardiovascolare con una struttura meno coreografica ma più intensa in quanto gli esercizi si concentrano maggiormente sulla resistenza muscolare.

BODY E MIND

Yogipilates

unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici attraverso esercizi in cui il corpo è fermo e il pilates che, da maggiore armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo

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.



CARDIO

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.

ZUMBA

Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.

SPINNING

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

DANCE WORKOUT

Allenamento che combina esercizi di fitness a movimenti di danza, creando un'esperienza di lavoro di coordinazione, ritmo e resistenza cardiovascolare.

ZUMBA STEP

Variante dello step basata su coreografie con passi ripresi dallo Zumba.



RIMINI MALATESTA

VIA EMILIA, 150

0541.085029

rimini.malatesta@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINIMALATESTA

FITEXPRESS_RIMINIMALATESTA

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ti spieranno 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.