

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



**SAN BENEDETTO DEL TRONTO**

Corso G. Mazzini, 264  
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS\_SANBENEDETTO

## LUNEDÌ

**ClassicPILATES**  
FLAVIA H. 9.00/10.00

**GROUP CYCLING**  
ARIANNA H. 13.30/14.30

**POSTURALE**  
ANNA H. 17.00/18.00

**G A D**  
FRANCESCA H. 18.00/19.00

**HYROX**  
FRANCESCO H. 18.30/19.30

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

**CRXSS TRAINING**  
CESARE H. 19.30/20.30

**ClassicPILATES**  
FLAVIA H. 20.00/21.00

**HYP HOP**  
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

## MARTEDÌ

**ClassicPILATES**  
FLAVIA H. 9.00/10.00

**FIT&BOXE**  
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

**GROUP CYCLING**  
ANNARITA H. 13.30/14.30

**POWERYOGA**  
EKATERINA H. 17.00/18.00

**ABATA**  
FRANCESCA H. 18.00/19.00

**METABOLICO**  
FRANCESCA H. 19.00/20.00

**7 STEP FUNCTIONAL**  
FRANCESCA H. 18.00/19.00

**HYROX**  
LEONARDO H. 18.30/19.30

**POSTURALE**  
FLAVIA H. 19.30/20.30

**CRXSS TRAINING**  
CESARE H. 19.30/20.30

**HYP HOP**  
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

## MERCOLEDÌ

**POSTURALE**  
ANNA H. 9.00/10.00

**FIT&BOXE**  
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

**G A D**  
FRANCESCA H. 17.30/18.30

**POSTURALE**  
ANNA H. 18.30/19.30

**ClassicPILATES**  
FLAVIA H. 19.30/20.30

## VENERDÌ

**ClassicPILATES**  
FLAVIA H. 9.00/10.00

**GROUP CYCLING**  
DONATELLA H. 13.30/14.30

**GROUP CYCLING**  
ANNARITA H. 18.00/19.00

**HYROX**  
LEONARDO H. 18.30/19.30

**FIT&BOXE**  
CATIUSCIA H. 19.00/20.00

**HYP HOP**  
PIERLUIGI H. 21.00/22.00

## SABATO

**POWERYOGA**  
EKATERINA H. 9.00/10.00

**ABATA**  
FRANCESCA H. 10.00/11.00

**HYROX**  
FRANCESCO H. 11.00/12.00

**CRXSS TRAINING**  
CESARE 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**



**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.

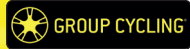


**POWERYOGA**  
I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



**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**



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



**METABOLICO**  
Esercizi su sequenza studiata dove vengono utilizzate metodi diversi come per esempio tabata, allenamento per fasi aerobiche e tonificazione con pesetti, cavigliere, step.



**HYP HOP**  
Danza urbana per imparare una tecnica intramontabile che dai USA ha ormai invaso il mondo divenuto il fenomeno commerciale e social delle star più grandi al mondo



**FUNCTIONAL**



**FIT&BOXE**  
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.



**TABATA**  
Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



**STEP FUNCTIONAL**  
Attività che prevede l'uso dello step e alterna fasi cardiovascolari (per migliorare la resistenza e bruciare calorie) a fasi di tonificazione per i principali gruppi muscolari.



**CRXSS TRAINING**  
Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



**HYROX**  
prepara a una competizione di fitness ibrida che combina 8 km di corsa con 8 stazioni di allenamento funzionale, migliora resistenza cardiovascolare e forza

**STONE**



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



**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.



● **I CORSI CROSS TRAINING, HYROX e HIP HOP**  
● **non sono compresi con l'abbonamento ALL**  
● **INCLUSIVE ma fanno parte di un abbonamento EXTRA da includere a parte**



**SAN BENEDETTO DEL TRONTO**

Corso G. Mazzini, 264  
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS\_SANBENEDETTO

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.

