

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



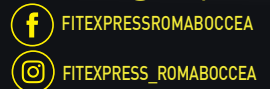
LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<p>VELVET PILATES * H. 8.00/9.00</p> <p>PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15</p> <p>G A D ALESSIA H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 12.00/13.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 13.00/14.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 14.00/15.00</p>	<p>VELVET PILATES * H. 8.00/9.00</p> <p>POSTURALE SOFIA H. 9.15/10.15</p> <p>Classic PILATES SOFIA H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 12.00/13.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 13.00/14.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 14.00/15.00</p>	<p>VELVET PILATES * H. 8.00/9.00</p> <p>PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15</p> <p>G A D ALESSIA H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 12.00/13.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 13.00/14.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 14.00/15.00</p>	<p>VELVET PILATES * H. 8.00/9.00</p> <p>POSTURALE SOFIA H. 9.15/10.15</p> <p>Classic PILATES SOFIA H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 12.00/13.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 13.00/14.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 14.00/15.00</p>	<p>VELVET PILATES * H. 8.00/9.00</p> <p>PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15</p> <p>RealBall ALESSIA H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 12.00/13.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 13.00/14.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 14.00/15.00</p>	<p>VELVET PILATES * H. 10.30/11.30</p> <p>VELVET PILATES * H. 11.45/12.45</p> <p>7 POWER PUMP STREAMING H. 12.00/12.40</p> <p>PILATESMATWORK STREAMING H. 13.00/13.40</p> <p>AB BLASTER STREAMING H. 14.00/14.30</p> <p>TOTALBODY4 STREAMING H. 14.45/15.15</p>	<p>PILATESMATWORK STREAMING H. 11.00/11.40</p> <p>ATHLETIC TRAINING STREAMING H. 11.50/12.30</p> <p>TOTALBODY4 STREAMING H. 13.00/13.40</p> <p>FLEXibility STREAMING H. 14.00/14.30</p> <p>FUSION STREAMING H. 15.00/15.45</p>

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<p>VELVET PILATES * H. 15.00/16.00</p> <p>POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10</p> <p>G A D ANNA H. 17.15/18.15</p> <p>ABATA ANNA H. 18.20/19.20</p> <p>ZUMBA JANE H. 20.00/21.00</p> <p>MOBILITY 60 STREAMING H. 20.45/21.40</p>	<p>VELVET PILATES * H. 15.00/16.00</p> <p>POSTURALE SOFIA H. 16.10/17.10</p> <p>PILATESMATWORK SOFIA H. 17.10/18.10</p> <p>Classic PILATES SOFIA H. 18.20/19.20</p> <p>ABATA SOFIA H. 19.30/20.30</p> <p>7 POWER PUMP STREAMING H. 20.40/21.20</p>	<p>VELVET PILATES * H. 15.00/16.00</p> <p>POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10</p> <p>G A D ANNA H. 17.15/18.15</p> <p>G A S ANNA H. 18.20/19.20</p> <p>ZUMBA JANE H. 20.00/21.00</p> <p>MOBILITY 60 STREAMING H. 20.45/21.40</p>	<p>VELVET PILATES * H. 15.00/16.00</p> <p>POSTURALE SOFIA H. 16.10/17.10</p> <p>PILATESMATWORK SOFIA H. 17.10/18.10</p> <p>Classic PILATES SOFIA H. 18.20/19.20</p> <p>ABATA SOFIA H. 19.30/20.30</p> <p>7 POWER PUMP STREAMING H. 20.40/21.20</p>	<p>VELVET PILATES * H. 15.00/16.00</p> <p>POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10</p> <p>G A D ANNA H. 17.15/18.15</p> <p>ABATA ANNA H. 18.20/19.20</p> <p>ZUMBA JANE H. 20.00/21.00</p> <p>MOBILITY 60 STREAMING H. 20.45/21.40</p>	<p>FUSION STREAMING H. 15.30/16.15</p> <p>VELVET PILATES * H. 16.00/17.00</p> <p>VELVET PILATES * H. 17.15/18.15</p>	<p>PILATESMATWORK STREAMING H. 16.00/16.40</p> <p>EASY TONE STREAMING H. 17.00/17.40</p> <p>PILOXING STREAMING H. 18.00/18.30</p>

ROMA BOCCEA
VIA DI BOCCEA, 280, 288B
06.663 1245
roma.boccea@fitexpress.it

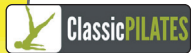


I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ispireranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

BODY E MIND



30 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



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.



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.



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.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Lezione di Pilates a corpo libero e con attrezzi, con un approccio mirato a migliorare la postura, tonificare il corpo senza sforzare le articolazioni e alleviare il mal di schiena

CARDIO



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



Real Ball Fitness è un allenamento cardio tanto efficace quanto divertente. Si eseguono coreografie su una palla piena di fluido e si migliora in concentrazione, tono muscolare ed equilibrio.



FUNCTIONAL



Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.



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



Allenamento 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.



Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



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.



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.



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



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



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



* Corso non incluso nell'abbonamento

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.

ROMA BOCCEA
VIA DI BOCCEA, 280, 288B
06.663 1245
roma.boccea@fitexpress.it

FITEXPRESSROMABOCCEA

FITEXPRESS_ROMABOCCEA

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.