

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

7 POWER PUMP

H. 9.30/10.30

INTENSE BODY WORKOUT

H. 10.30/11.00

UPPER BODY WORKOUT

H. 11.00/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

POSTURALE

H. 9.30/10.30

bounce

H. 10.30/11.30

INDOOR CYCLING

H. 14.00/15.00

HIT

H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK

H. 10.30/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

PILATES MATWORK

H. 9.30/10.30

bounce

H. 10.30/11.30

INDOOR CYCLING

H. 14.00/15.00

TOTALBODY

H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK

H. 10.30/11.30

FLEXability

H. 16.00/17.00

PILATES MATWORK

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

ZUMBA

H. 20.00/21.00

EASYTONE

H. 17.00/18.00

MILITARY WORKOUT

H. 18.00/19.00

FITBOXE

H. 19.00/20.00

FLEXability

H. 16.00/17.00

POSTURALE

H. 17.00/18.00

T STEP

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

ZUMBA

H. 20.00/21.00

EASYTONE

H. 17.00/18.00

MILITARY WORKOUT

H. 18.00/19.00

FITBOXE

H. 19.00/20.00

POSTURALE

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

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

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



ROMA DOMUS
VIA BERNARDINO ALIMENA, 111
c/o Centro C.le "Roma Domus" (1° piano)
06.45481058
roma.domus@fitexpress.it

BODY E MIND

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.

PILATESMATWORK

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.

bounce

È un metodo altamente performante grazie al quale, saltando sul trampolino elastico, potrai mettere in moto tutto il tuo corpo e ricevere risultati visibili in poco tempo. Avrai risultati veloci e, soprattutto, reali!

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.

STONE

TOTALBODY

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.

EASY TONE

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.

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.



FUNCTIONAL

UPPER BODY WORKOUT

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

INTENSE BOOTY WORKOUT

Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.

FUNCTIONAL TRAINING

L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

MILITARY WORKOUT

È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.

HIIT

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

CARDIO

ZUMBA

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.

T STEP

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

INDOOR CYCLING

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

MARTIAL ARTS

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.

***LEZIONE INDOOR CYCLING AL COSTO DI 2 EURO SU PRENOTAZIONE**



ROMA DOMUS

VIA BERNARDINO ALIMENA, 111

06.45481058

roma.domus@fitexpress.it

FITEXPRESSROMADOMUS

FITEXPRESS_ROMADOMUS

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.