

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

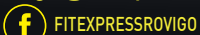
SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE



ROVIGO

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



FITEXPRESSROVIGO



FITEXPRESS_ROVIGO

LUNEDÌ



LETIZIA H. 9.00/10.00



LETIZIA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



FILOMENA H. 12.30/13.30



VIRTUAL H. 13.30/14.30



VIRTUAL H. 14.30/15.30



VIRTUAL H. 15.30/16.30



VIRTUAL H. 16.30/17.30



MERI H. 17.30/18.30



MERI H. 18.30/19.15



VIRTUAL H. 19.30/20.30

MARTEDÌ



FILOMENA H. 9.00/10.00



VIRTUAL H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.30/13.30



VIRTUAL H. 13.30/14.30



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



LUCA H. 17.00/17.45



LUCA H. 17.45/18.30



NICOLA H. 19.30/20.30



NICOLA H. 20.30/21.00

MERCOLEDÌ



LETIZIA H. 9.00/10.00



LETIZIA H. 10.00/11.00



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.30/13.30



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 16.00/17.00



MERI H. 17.15/18.15



MERI H. 18.15/19.00



MERI H. 19.00/19.45



VIRTUAL H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ



LETIZIA H. 9.15/10.00



LETIZIA H. 10.00/10.45



VIRTUAL H. 11.30/12.30



FILOMENA H. 12.30/13.15



FILOMENA H. 13.15/14.00



KAREN H. 14.15/15.15



VIRTUAL H. 15.00/16.00



VIRTUAL H. 17.00/17.45



VIRTUAL H. 17.45/18.30



NICOLA H. 19.30/20.30



NICOLA H. 20.30/21.00

VENERDÌ



MERI H. 9.15/10.00



MERI H. 10.00/10.45



VIRTUAL H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



VIRTUAL H. 15.00/16.00



FILOMENA H. 16.15/17.00



FILOMENA H. 17.00/17.45



VIRTUAL H. 18.00/19.00



VIRTUAL H. 19.00/20.00



VIRTUAL H. 20.00/21.00

SABATO



ENRICO H. 9.00/10.00



ENRICO H. 10.00/11.00



KAREN H. 11.00/12.00



VIRTUAL H. 12.00/13.00



VIRTUAL H. 14.00/15.00



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.

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

T³ TRIPLE T³ 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.



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

MARTIAL ARTS

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