

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

FITEXPRESSROMADOMUS

FITEXPRESS_ROMADOMUS

LUNEDÌ

7 POWER PUMP
H. 9.30/10.30

POSTURALE
H. 10.30/11.30

MARTEDÌ

POSTURALE
H. 9.30/10.30

bounce
H. 10.30/11.30

INDOOR CYCLING
H. 14.00/15.00

MERCOLEDÌ

HIIT
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

GIOVEDÌ

PILATES MATWORK
H. 9.30/10.30

bounce
H. 10.30/11.30

INDOOR CYCLING
H. 14.00/15.00

VENERDÌ

TOTALBODY
H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK
H. 10.30/11.30

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

EASY TONE
H. 17.00/18.00

MILITARY WORKOUT
H. 18.00/19.00

FITBOXE
H. 19.00/20.00

POSTURALE
H. 17.00/18.00

7 STEP
H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING
H. 19.00/20.00

ZUMBA
H. 20.00/21.00

EASY TONE
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

**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 & MIND



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.



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!



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.

TONE



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 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.



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



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.



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

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.



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.



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

MARTIAL ARTS



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.



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.

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

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