

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



CESENA

VIA ASCARI, 55

0547.401761 - 340.2505427

cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS_CESENA

LUNEDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

SPINNING 1
WALTHER H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
DORA H. 13.00/14.00

T³ TRIPLE³
WALTHER H. 18.00/19.00

TOTALBODY
WALTHER H. 19.00/20.00

MARTEDÌ

POWERYOGA
DORA H. 10.30/11.30

ABATA
JONATHAN H. 13.00/14.00

funZIONALE
JONATHAN H. 18.00/19.00

FIT&BOXE
JONATHAN H. 19.00/20.00

SPINNING 1
SERGIO H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

POSTURALE
DORA H. 10.00/11.00

SPINNING 1
WALTHER H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
DORA H. 18.00/19.00

T³ TRIPLE³
WALTHER H. 19.00/20.00

funZIONALE
WALTHER H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

TOTALBODY
JONATHAN H. 13.00/14.00

HIIT
JONATHAN H. 18.00/19.00

SPINNING 1
ALICE H. 18.00/19.00

TRX
JONATHAN H. 19.00/20.00

VENERDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

ClassicPILATES
DORA H. 13.00/14.00

Kfunctional KETTLEBELL
DORA H. 18.00/19.00

Yoga POSTURALE
DORA H. 19.00/20.00

SPINNING 1
SERGIO H. 19.00/20.00

SABATO

SPINNING 1
ALICE H. 9.00/10.00

ABATA
ALICE H. 10.00/11.00

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

1 SALA SPINNING

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



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.



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.



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.



Lo yoga posturale è un'attività mirata ad un riallineamento posturale sfruttando asana dello yoga, esercizi di mobilità, flessibilità e stabilità, così da rendere il corpo meno rigido e più forte.



Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

CARDIO



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



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



FUNCTIONAL



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



Allenamento versatile con una vasta gamma di esercizi di forza, coordinazione, flessibilità e stabilità del tronco che permettono di allenare contemporaneamente moltissimi muscoli del corpo.



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



Corso funzionale ad alta intensità e dispendio di calorie, composto da allenamento a circuito che include tecniche di snatch, stacchi e swing, nel quale vengono adoperate le kettlebell. Consente di sviluppare tecnica, resistenza e tonicità, nonché perdere peso in maniera efficace.

STONE

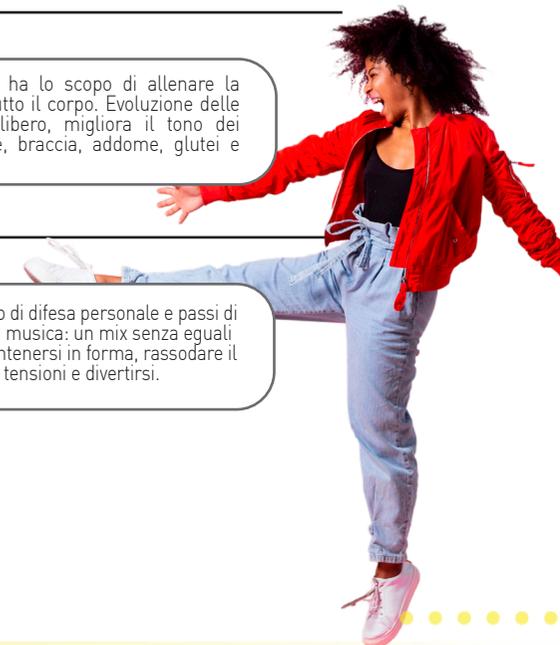


Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

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.



CESENA

VIA ASCARI, 55
0547.401761 - 340.2505427
cesena@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.

