

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**



**FORLÌ**

VIALE ROMA, 147

344.1358138

forli@fitexpress.it

FITEXPRESSFORLÌ

FITEXPRESS\_FORLÌ

## LUNEDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



JESSICA H. 10.00/11.00



ANNA H. 13.00/14.00



JONATHAN H. 18.00/19.00



JONATHAN H. 19.00/20.00

## MARTEDÌ



JESSICA H. 13.00/14.00



ANNA H. 19.00/20.00

## MERCOLEDÌ



JESSICA H. 9.00/10.00



JONATHAN H. 13.00/14.00



JESSICA H. 17.00/18.00



JESSICA H. 18.00/19.00



JONATHAN H. 19.00/20.00

## GIOVEDÌ



ANNA H. 9.00/10.00



JESSICA H. 12.00/13.00



JESSICA H. 13.00/14.00



ANNA H. 19.00/20.00

## VENERDÌ



JONATHAN H. 13.00/14.00



JONATHAN H. 18.00/19.00



ANNA H. 19.00/20.00

**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 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.



Il 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.



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.



Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

**FUNCTIONAL**



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



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



**STONE**



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.



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.



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

**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.



**FORLÌ**

VIALE ROMA, 147  
344.1358138  
forli@fitexpress.it

FITEXPRESSFORLÌ

FITEXPRESS\_FORLÌ

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.