

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

**SABATO**

**CROSS EXPRESS**

H. 9.00/9.50

**Classic PILATES**

H. 10.00/10.50

**CLASSIC YOGA**

H. 11.00/11.50

**CROSS EXPRESS**

H. 13.30/14.20

**Classic PILATES**

H. 9.00/9.50

**CROSS EXPRESS**

H. 10.00/10.50

**7 POWER PUMP**

H. 13.30/14.20

**CROSS EXPRESS**

H. 9.00/9.50

**Classic PILATES**

H. 10.00/10.50

**FITBOXE**

H. 13.30/14.20

**Classic PILATES**

H. 9.00/9.50

**CROSS EXPRESS**

H. 10.00/10.50

**CROSS EXPRESS**

H. 13.30/14.20

**7 POWER PUMP**

H. 9.00/9.50

**CLASSIC YOGA**

H. 10.00/10.50

**Classic PILATES**

H. 13.30/14.20

**Classic PILATES**

H. 10.00/10.50

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

**7 POWER PUMP**

H. 17.00/17.50

**Classic PILATES**

H. 18.00/18.50

**ZUMBA**

H. 19.00/19.50

**CROSS EXPRESS**

H. 20.00/20.50

**ABATA**

H. 16.30/17.20

**MILITARY FIT**

H. 17.30/18.20

**FITBOXE**

H. 18.30/19.20

**POSTURALE**

H. 19.30/20.20

**CROSS EXPRESS**

H. 20.30/21.20

**7 POWER PUMP**

H. 16.00/16.50

**Classic PILATES**

H. 17.00/17.50

**ZUMBA**

H. 18.00/18.50

**BOOTCAMP**

H. 19.00/19.50

**CROSS EXPRESS**

H. 20.00/20.50

**MILITARY FIT**

H. 16.00/16.50

**ABATA**

H. 17.30/18.20

**FITBOXE**

H. 18.30/19.20

**POSTURALE**

H. 19.30/20.20

**CROSS EXPRESS**

H. 20.30/21.20

**7 POWER PUMP**

H. 17.30/18.20

**BOOTCAMP**

H. 18.30/19.20

**CROSS EXPRESS**

H. 19.30/20.20



**LATINA**

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

FITEXPRESSLATINA

FITEXPRESS\_LATINA

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**



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.



Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



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**



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.



Con questo allenamento, sia che voi siate principianti, intermedi, avanzati, uomini o donne, avrete tutti eccezionali risultati. Consente di mettere in forma e/o migliorare la forma fisica di chiunque.

**FUNCTIONAL**



Tecniche di allenamento funzionale, a corpo libero con l'obiettivo di rafforzare i muscoli profondi utilizzando manubri, kettlebell, corde e molti altri strumenti per raggiungere l'obiettivi prefissati.



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



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

**CARDIO**



Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.

**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.



**LATINA**

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

FITEXPRESSLATINA

FITEXPRESS\_LATINA

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.

