

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



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

LUNEDÌ

ginnastica dolce
LUCA H. 9.00/10.00

POSTURALE
LUCA H. 10.00/11.00

MARTEDÌ

TOTALBODY
JUAN H. 9.00/10.00

ClassicPILATES
OKSANA H. 10.00/11.00

GROUP CYCLING
GABRI H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ

ginnastica dolce
LUCA H. 9.00/10.00

POSTURALE
FRANK H. 10.00/11.00

GIOVEDÌ

ClassicPILATES
OKSANA H. 9.00/10.00

VENERDÌ

ginnastica dolce
FRANK H. 9.00/10.00

T STEP
JUAN H. 10.00/11.00

7 POWER PUMP
JUAN H. 11.00/12.00

GROUP CYCLING 1
GABRI H. 13.00/14.00

1 Jump
JUAN H.13.00/14.00

SABATO

ClassicPILATES
FRANK H. 9.00/10.00

FITBOXE
FRANK H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

ClassicPILATES
FRANK H.18.00/19.00

FIT&DANCE
JUAN H. 19.00/20.00

GROUP CYCLING 1
ARMANDO H. 19.00/20.00

T STEP
JUAN H. 20.00/21.00

T³ TRIPLE³
FRANK H.18.00/19.00

TRX
FRANK H. 19.00/20.00

REGULAR jazzercise 1
FRANK H. 20.00/21.00

KETTLEBELL
JUAN H. 20.00/21.00

POWERYOGA
LUCA H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING
FRANK H. 18.00/19.00

FIT&DANCE
JUAN H.19.00/20.00

1 Jump
JUAN H.20.00/21.00

T³ TRIPLE³
FRANK H. 18.00/19.00

GROUP CYCLING 1
ARMANDO H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP
FRANK H.19.00/20.00

FLEXability
FRANK H.20.00/21.00

POWERYOGA
LUCA H.18.00/19.00

FUNZIONALE
JUAN H. 19.00/20.00

TOTALBODY
JUAN H. 20.00/21.00

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

FLEXability

Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

POSTURALE

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.

Classic 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.

POWER YOGA

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.

ginnastica dolce

Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

FUNZIONALE

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

REGULAR jazzercise

È un potente workout, divertente ed efficace, che potenzierà il tuo cuore, i tuoi muscoli e la tua resistenza. Otterrai una sana dose di esercizi aerobici, di tonificazione e di stretching.

FIT & DANCE

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

GROUP CYCLING

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

FUNCTIONAL

JUMP

Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

T³ TRIPLE T³

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

CIRCUIT TRAINING

Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

KETTLEBELL

Consiste nella ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

TRX

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

STONE

7 POWER PUMP

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.

T STEP

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.

TOTALBODY

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

FIT & BOXE

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.



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

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.