

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

 **Classic PILATES**

H. 9.30/10.30

 **Classic PILATES**

H. 10.30/11.30

 **Classic PILATES**

H. 13.30/14.30

fUNZIONALE

H. 9.00/10.00

 **STRETCHING**

H. 10.00/11.00

ABATA

H. 13.30/14.30

 **AB BLASTER**

H. 9.30/10.30

 **MOBILITY 30'**

H. 10.30/11.30

 **Classic PILATES**

H. 13.30/14.30

 **FITBOXE**

H. 9.00/10.00

 **STRETCHING**

H. 10.00/11.00

fUNZIONALE

H. 13.30/14.30

 **Classic PILATES**

H. 9.30/10.30

 **MOBILITY 60'**

H. 10.30/11.30

 **MOBILITY 60'**

H. 13.30/14.30

 **CLASSIYOGA**

H. 9.30/10.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

fUNZIONALE

H. 17.00/18.00

 **ZUMBA**

H. 18.00/19.00

ABATA

H. 19.00/20.00

 **STRETCHING**

H. 19.50/20.50

 **Classic PILATES**

H. 17.00/18.00

 **CARDIO WORKOUT**

H. 18.00/19.00

bounce

H. 19.00/20.00

 **CLASSIYOGA**

H. 20.00/21.00

 **FIT&BOXE**

H. 17.00/18.00

 **ZUMBA**

H. 18.00/19.00

fUNZIONALE

H. 19.00/20.00

 **MOBILITY 60'**

H. 16.00/17.00

ABATA

H. 17.00/18.00

 **CARDIO WORKOUT**

H. 18.00/19.00

 **CLASSIYOGA**

H. 19.00/20.00

 **FITBOXE**

H. 17.30/18.30

fUNZIONALE

H. 18.30/19.30

 **STRETCHING**

H. 19.30/20.30

TERRACINA

VIA INDUSTRIE,68
391.4396059
terraccina@fitexpress.it

 FITEXPRESSTERRACINA

 FITEXPRESS_TERRACINA

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



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.



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.



60 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

TONE



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.



Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

FUNCTIONAL



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



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.

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.



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.



TERRACINA

VIA INDUSTRIE,68
391.4396059
terraccina@fitexpress.it



FITEXPRESSTERRACINA



FITEXPRESS_TERRACINA

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.

