

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**

**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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.**

[WWW.FITEXPRESS.IT](http://WWW.FITEXPRESS.IT)

 FITEXPRESSCATANIA

 FITEXPRESS\_CATANIA



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



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.



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.



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



Questa pratica combina un insieme di movimenti eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura con un mix di sollevamento pesi, esercizi a corpo libero e allenamento cardiovascolare, uniti in un'unica sessione, sempre diversa.



È un metodo di allenamento su trampolino elastico. Aumenta il metabolismo, tonifica i muscoli fino al 191% in più di un lavoro a terra, senza stressare le articolazioni. Diminuisce la forza d'impatto dell'85%. Potenzia il ritorno linfatico del 1400%. Migliora le difese immunitarie.



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.



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.



Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.



Forma di yoga che si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione. È più lento e contemplativo, con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo.



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.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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



Disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici supporti quali una barra o degli anelli.



Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata in un corso di heels dance è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.



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.

 

# FIT·EXPRESS

HIGH VALUE • LOW COST

# PAULINSESTO

## CORSI DI GRUPPO

CATANIA - C/O Centro Commerciale ETNA POLIS  
 TEL. E WHATSAPP 351 442 5832  
 E-MAIL: catania.etnapolis@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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT



**LUNEDÌ**

**ClassicPILATES**  
H. 9.00/10.00

**G A O**  
H. 10.00/11.00

**NABATA**  
H. 13.30/14.30

**hatha YOGA**  
H. 13.15/14.15

**HIIT**  
H. 16.15/17.15

**SUPERJUMP**  
H. 18.15/19.15

**CROSSFIT**  
H. 18.45/19.45

**POSTURALE**  
H. 19.30/20.30

**Heels Dance**  
H. 21.00/22.00

**MARTEDÌ**

**TOTALBODY**  
H. 8.00/9.00

**MOBILITY 30'**  
H. 9.00/10.00

**ZUMBA**  
H. 10.00/11.00

**NABATA**  
H. 13.30/14.30

**ClassicPILATES**  
H. 13.30/14.30

**INTENSE BOOTY WORKOUT**  
H. 16.00/17.00

**CALISTHENICS UNITY**  
H. 17.00/18.00

**CALISTHENICS UNITY**  
H. 18.00/19.00

**ClassicPILATES**  
H. 18.30/19.30

**WORKOUT DESTRUCTION**  
H. 19.30/20.30

**MERCOLEDÌ**

**ClassicPILATES**  
H. 9.00/10.00

**G A O**  
H. 10.00/11.00

**NABATA**  
H. 13.30/14.30

**hatha YOGA**  
H. 13.15/14.15

**HIIT**  
H. 16.15/17.15

**SUPERJUMP**  
H. 18.15/19.15

**CROSSFIT**  
H. 18.45/19.45

**POSTURALE**  
H. 19.30/20.30

**GIOVEDÌ**

**TOTALBODY**  
H. 8.00/9.00

**MOBILITY 30'**  
H. 9.00/10.00

**ZUMBA**  
H. 10.00/11.00

**NABATA**  
H. 13.30/14.30

**ClassicPILATES**  
H. 13.30/14.30

**INTENSE BOOTY WORKOUT**  
H. 16.00/17.00

**CALISTHENICS UNITY**  
H. 17.00/18.00

**CALISTHENICS UNITY**  
H. 18.00/19.00

**ClassicPILATES**  
H. 18.30/19.30

**WORKOUT DESTRUCTION**  
H. 19.30/20.30

**VENERDÌ**

**ClassicPILATES**  
H. 9.00/10.00

**G A O**  
H. 10.00/11.00

**NABATA**  
H. 13.30/14.30

**hatha YOGA**  
H. 13.15/14.15

**HIIT**  
H. 16.15/17.15

**SUPERJUMP**  
H. 18.15/19.15

**CROSSFIT**  
H. 18.45/19.45

**POSTURALE**  
H. 19.30/20.30

**Heels Dance**  
H. 21.00/22.00

