

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

TONIFICAZIONE

JENNY H. 9.00/10.00

DYNAMIC YOGA

JENNY H. 10.00/11.00

T³ TRIPLET³

FILOMENA H. 12.30/13.30

CROSS EXPRESS

FILOMENA H. 9.00/10.00

POWER YOGA

JENNY H. 10.00/11.00

TONIFICAZIONE

MERI H. 12.30/13.30

Classic PILATES

MERI H. 13.30/14.30

TOTAL BODY

GIOIA H. 9.00/10.00

INTENSE BOOTY WORKOUT

GIOIA H. 10.00/10.30

GROUP BOXING

GIOIA H. 10.30/11.30

ginnastica dolce

FILOMENA H. 9.00/10.00

TONIFICAZIONE

FILOMENA H. 10.00/11.00

CIRCUIT TRAINING

FILOMENA H. 12.30/13.30

FIT & BOXE

FILOMENA H. 13.30/14.30

Classic PILATES

MERI H. 14.30/15.30

DYNAMIC YOGA

JENNY H. 9.00/10.00

TONIFICAZIONE

JENNY H. 10.00/11.00

TOTAL BODY

LUCA H. 9.00/10.00

AB BLASTER

LUCA H. 10.00/10.30

HIIT

LUCA H. 10.30/11.00

MBA

MANUEL H. 15.15/16.15

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

ginnastica dolce

MERI H. 17.30/18.30

TOTAL BODY

GIOIA H. 18.30/19.30

GROUP BOXING

GIOIA H. 19.30/20.30

YOGA

JENNY H. 17.30/18.30

T STEP

NICOLA H. 18.30/19.30

EASY TONE

NICOLA H. 19.30/20.30

AB BLASTER

NICOLA H. 20.30/21.00

Classic PILATES

MERI H. 17.00/18.00

TOTAL BODY

ADRIANA H. 18.15/19.15

G A D

ADRIANA H. 19.15/20.15

MBA

MANUEL H. 20.15/21.15

YOGA

JENNY H. 17.30/18.30

EASY TONE

NICOLA H. 18.30/19.30

T STEP

NICOLA H. 19.30/20.30

ginnastica dolce

FILOMENA H. 16.00/17.00

CROSS EXPRESS

FILOMENA H. 17.00/18.00

FIT BOXE

FILOMENA H. 18.00/19.00

ROVIGO

VIALE PORTA PO, 209
(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)
349.7086620
rovigo@fitexpress.it

FITEXPRESSROVIGO

FITEXPRESS_ROVIGO

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



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.



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.



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.



Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.



combina movimenti fluidi e sequenze di pose sincronizzate con il respiro, offrendo benefici sia fisici che mentali: forza, flessibilità, consapevolezza corporea e calma interiore.

FUNCTIONAL



Allenamento caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica ottenuta con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



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

TONE



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.



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



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.



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.



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



La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



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.

MARTIAL ARTS



Efficace allenamento dove si colpisce il sacco ispirandosi alla boxe e alle arti marziali in un contesto di fitness musicale ottimo per rassodare il corpo scaricare le tensioni e divertirsi.



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.



Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

ROVIGO

VIALE PORTA PO, 209

(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)

349.7086620

rovigo@fitexpress.it

f FITEXPRESSROVIGO

ig FITEXPRESS_ROVIGO

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.

