FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POSTURALE – FRANCO – H. 8.30/9.30	FLEXability – FRANCO – H. 8.30/9.30	POSTURALE – ENRICO – H. 8.30/9.30	FLEXability – FRANCO – H. 8.30/9.30	POSTURALE – ENRICO – H. 8.30/9.30	
GAA – FRANCO – H. 9.30/10.30	FUNZIONALE – ENRICO – H. 9.30/10.30	GAA – ENRICO – H. 9.30/10.30	FUNZIONALE – ENRICO – H. 9.30/10.30	GAA – ENRICO – H. 9.30/10.30	
FIT&DANCE – CHAVELA – H. 10.30/11.30	ClassicPILATES – ENRICO – H. 10.30/11.30	FIT&DANCE – CHAVELA – H. 10.30/11.30	ClassicPILATES – ENRICO – H. 10.30/11.30		Yogipilates – CLAUDIO – H. 10.30/11.30
FUNZIONALE – FRANCO – H. 13.00/14.00	REBOUD – LAMBO – H. 13.00/14.00	FUNZIONALE – ENRICO – H. 13.00/14.00	REBOUD – LAMBO – H. 13.00/14.00	FUNZIONALE – ENRICO – H. 13.00/14.00	
ClassicPILATES – FRANCO – H. 16.00/17.00					
DANCE WORKOUT – TIZIANA – H. 17.00/18.00	ClassicPILATES – ENRICO – H. 17.00/18.00	ZUMBA STEP – TIZIANA – H. 17.00/18.00	ClassicPILATES – ENRICO – H. 17.00/18.00	KICK BOXING – DANIELE – H. 17.00/18.00	REBOUD – LAMBO – H. 17.00/18.00
REBOUD – LAMBO – H. 18.00/19.00	GAA – ENRICO – H. 18.00/19.00	REBOUD – LAMBO – H. 18.00/19.00	T STEP – ENRICO – H. 18.00/19.00	REBOUD – LAMBO – H. 18.00/19.00	TRX – LAMBO – H. 18.00/19.00
TRX – LAMBO – H. 19.00/20.00	ZUMBA – TIZIANA – H. 19.00/20.00	TRX – LAMBO – H. 19.00/20.00	ZUMBA – TIZIANA – H. 19.00/20.00	TRX – LAMBO – H. 19.00/20.00	
SPINNING – CLAUDIO – H. 20.00/21.00	DIFESA PERSONALE – H. 20.00/22.00	SPINNING – CLAUDIO – H. 20.00/21.00	SPINNING – CLAUDIO – H. 20.00/21.00		

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

RIMINI MALATESTA
VIA EMILIA,150
0541.085029
rimini.malatesta@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINIMALATESTA
FITEXPRESS_RIMINIMALATESTA

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

FUNCTIONAL

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.

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

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.

MARTIAL ARTS

KICK BOXING
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

DIFESA PERSONALE
Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.

TONE

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

T STEP
Variante dello step basato su un'attività cardiovascolare con una struttura meno coreografica ma più intensa in quanto gli esercizi si concentrano maggiormente sulla resistenza muscolare.

BODY E MIND

Yogipilates
unisce yoga, che ha benefici mentali e fisici attraverso esercizi in cui il corpo è fermo e il pilates che, da maggiore armonia e fluidità ai movimenti, sollecitando i muscoli attraverso esercizi di vario tipo

ClassicPILATES
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.

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.

CARDIO

ZUMBA
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 fintess e cardio, condizinamento muscolare equilibrio e flessibilità con un espolizione di energia e di entusiasmo.

REBOUND
Si tratta di un'attività aerobica di gruppo che si effettua su un tappetino elastico rimbalzante. Il workout-focus di questa innovativa disciplina fitness è centrato sull'attività cardiovascolare e tonificante.

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

FIT&DANCE
Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

DANCE WORKOUT
Allenamento che combina esercizi di fitness a movimenti di danza, creando un esperienza di lavoro di coordinazione, ritmo e resistenza cardiovascolare.

ZUMBA STEP
Variante dello step basata su coreografie con passi ripresi dallo Zumba.

RIMINI MALATESTA
VIA EMILIA,150
0541.085029
rimini.malatesta@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINIMALATESTA
FITEXPRESS_RIMINIMALATESTA

I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati i spireranno 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.
ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store