

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**



CESENA

VIA ASCARI, 55
0547.401761 - 340.2505427
cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS_CESENA

LUNEDÌ



POSTURALE

DORA

H. 9.00/10.00



ClassicPILATES

DORA

H. 13.00/14.00

MARTEDÌ



CLASSICYOGA

DORA

H. 10.30/11.30



SPINNING 1

WALTHER

H. 13.00/14.00



ABATA

JONATHAN

H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



POSTURALE

DORA

H. 9.00/10.00



POSTURALE

DORA

H. 10.00/11.00



SPINNING 1

WALTHER

H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



TOTALBODY

JONATHAN

H. 13.00/14.00

VENERDÌ



POSTURALE

DORA

H. 9.00/10.00



ClassicPILATES

DORA

H. 13.00/14.00

SABATO



SPINNING

1

ALICE

H. 9.00/10.00



ABATA

ALICE

H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



WALTHER

H. 18.00/19.00



WALTHER

H. 19.00/20.00



JONATHAN

H. 18.00/19.00



JONATHAN

H. 19.00/20.00



WALTHER

H. 19.00/20.00



ClassicPILATES

DORA

H. 18.00/19.00



TRIPLE

WALTHER

H. 19.00/20.00



FUNZIONALE

WALTHER

H. 20.00/21.00



JONATHAN

H. 18.00/19.00



ALICE

H. 18.00/19.00



JONATHAN

H. 19.00/20.00



DORA

H. 18.00/19.00



ALICE

H. 18.00/19.00



DORA

H. 19.00/20.00

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



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.



CLASSIC YOGA

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.



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.



YOGA POSTURALE

Yoga posturale utilizza tecniche della ginnastica posturale e dello yoga per mobilitare le articolazioni, allungare i muscoli e riequilibrare il corpo.



SPINNING

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

CARDIO



FUNCTIONAL



TRIPLE T³

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



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.



HIIT

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

STONE



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.



TABATA

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

MARTIAL ARTS



FITBOXE

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.



CESENA

VIA ASCARI, 55

0547.401761 - 340.2505427

cesena@fitexpress.it



FITEXPRESSCESENA



FITEXPRESS_CESENA

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.