

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

 FITEXPRESSCATANIA

 FITEXPRESS_CATANIA

**HYBRID
WORKOUT**

Unisce esercizi a corpo libero, pesi e lavoro cardio ad alta intensità per sviluppare un atleta completo e performante

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, condizionamento muscolare equilibrio.

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.

HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

CROSSFIT

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.

TRAMPOLINO

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.

MOBILITY 45'

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.

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.

hatha YOGA

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

Classic PILATES

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.

G A D

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.

TABATA

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

**CALISTHENICS
UNITY**

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.

**Heels
Dance**

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

**MILITARY
WORKOUT**

È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



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

PALESTRA

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



H. 16.30/17.30



H. 17.15/18.00



H. 18.15/19.15



H. 18.50/19.40



H. 19.30/20.15



H. 20.15/21.00



H. 21.00/22.00



H. 9.00/9.45



H. 10.00/10.45



H. 13.30/14.30



H. 16.15/17.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.15



H. 19.15/20.00



H. 19.30/20.40



H. 9.00/9.45



H. 9.45/10.45



H. 13.30/14.15



H. 8.00/8.45



H. 16.30/17.30



H. 17.15/18.00



H. 18.15/19.15



H. 18.50/19.40



H. 19.30/20.15



H. 20.15/21.00



H. 9.00/9.45



H. 13.30/14.30



H. 8.00/8.45



H. 16.15/17.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.15



H. 19.15/20.00



H. 19.30/20.40



H. 9.00/9.45



H. 9.45/10.45



H. 13.30/14.15



H. 8.00/8.45



H. 16.30/17.30



H. 17.30/18.30



H. 18.15/19.15



H. 18.50/19.40



H. 19.30/20.15



H. 20.15/21.00



H. 21.00/22.00



H. 9.00/9.45



H. 10.00/10.45



H. 13.30/14.30

