

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

CIRCUIT TRAINING

H. 13.00/14.00

G A D

H. 13.00/14.00

CIRCUIT TRAINING

H. 13.00/14.00

G A D

H. 13.00/14.00

CIRCUIT TRAINING

H. 13.00/14.00

POSTURALE

H. 11.00/12.00

POSTURALE

H. 11.00/12.00

Classic PILATES

H. 17.30/18.30

funZIONALE

H. 17.30/18.30

ZUMBA

H. 18.00/19.00

Classic PILATES

H. 18.00/19.00

funZIONALE

H. 17.30/18.30

ZUMBA

H. 18.30/19.30

ABATA

H. 19.00/19.30

FITBOXE

H. 19.00/20.00

ABATA

H. 19.00/19.30

ABATA

H. 18.30/19.00

FITBOXE

H. 19.30/20.30

SPINNING

H. 19.30/20.30

SPINNING

H. 19.30/20.30

FITBOXE

H. 19.00/20.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



FERRARA

VIA DUE ABETI, 22
351.6778378
ferrara@fitexpress.it

f FITEXPRESSFERRARA

@ FITEXPRESS_FERRARA

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 & 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.

FUNCTIONAL



CIRCUIT TRAINING

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.



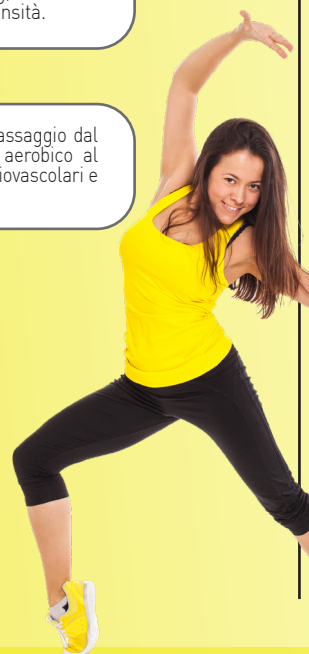
HIIT

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



TABATA

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



CARDIO



ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.



SPINNING

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



GAA

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



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.



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.

MARTIAL ARTS



FERRARA

VIA DUE ABETI, 22

351.6778378

ferrara@fitexpress.it



FITEXPRESSFERRARA



FITEXPRESS_FERRARA

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.

