

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**



FORLÌ

VIALE ROMA, 147

344.1358138

forli@fitexpress.it



FITEXPRESSFORLÌ



FITEXPRESS_FORLÌ

LUNEDÌ



ELENA H. 9.00/10.00



MADDALENA H. 10.00/11.00



ALICE H. 12.00/13.00

MARTEDÌ



ELENA H. 9.00/10.00



LUCA H. 12.30/13.30



ENRICO H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ



MADDALENA H. 10.00/11.00



JONATHAN H. 13.00/14.00

GIOVEDÌ



ELENA H. 9.00/10.00



ANNA H. 13.00/14.00

VENERDÌ



ELENA H. 9.00/10.00



ELENA H. 12.30/13.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



GIOELE H. 17.00/18.00



ANNA H. 18.00/19.00



GIOELE H. 18.00/19.00



CLAUDIA H. 19.00/20.00



GIOELE H. 19.00/20.00



ELENA H. 16.30/17.30



GIOELE H. 17.30/18.30



ENRICO H. 18.30/19.30



GIOELE H. 19.00/20.00



JONATHAN H. 19.30/20.30



ELENA H. 17.30/18.30



TONY H. 18.30/19.30



ANNA H. 19.30/20.30



GIOELE H. 17.00/18.00



GIOELE H. 18.00/19.00



JONATHAN H. 19.00/20.00



GIOELE H. 19.00/20.00

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

Il 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.



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.



STRETCH & TONE

Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo benessere ed equilibrio.



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.



ginnastica dolce

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.



MOBILITY

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.



FIT & DANCE

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

TONE



SPINNING

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



TOTALBODY

Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



G A D

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



AB BLASTER

Lezione di tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



7 POWER PUMP

Tonifica pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



KETTLEBELL

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.



spartatrainer

Allenamento funzionale fondato su movimenti di forza esplosiva e su movimenti di forza resistente che prevede l'utilizzo di un'ampia varietà di attrezzi.



CALISTHENICS UNITY

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.



HYROX

prepara a una competizione di fitness ibrida che combina 8 km di corsa con 8 stazioni di allenamento funzionale, migliora resistenza cardiovascolare e forza



FITBOXE

Metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: mix per dimagrire, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

FUNCTIONAL

MARTIAL ARTS

CARDIO



FORLÌ

VIALE ROMA, 147

344.1358138

forli@fitexpress.it

FITEXPRESSFORLÌ

FITEXPRESS_FORLÌ

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.