

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

G A D

FRANCO

H. 9.30/10.30

funZIONALE

ENRICO

H. 9.30/10.30

G A D

ENRICO

H. 9.30/10.30

funZIONALE

ENRICO

H. 9.30/10.30

G A D

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

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

ClassicPILATES

FRANCO

H. 16.00/17.00

ZUMBA STEP

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

G A D

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

CLAUDIO

H. 20.00/22.00

SPINNING

CLAUDIO

H. 20.00/21.00

SPINNING

CLAUDIO

H. 20.00/21.00

**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.

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.

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

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.

KICK BOXING

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

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.

TRX

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

TRX

BODY & MIND

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.

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

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 fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.

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 come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

ZUMBA STEP

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

REBOUND

Attività aerobica di gruppo che si effettua su un tappetino elastico rimbalzante. Il workout-focus è centrato sull'attività cardiovascolare e tonificante.

**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 ti spieranno lezioni FANTASTICHE che entreranno a far parte del tuo allenamento quotidiano.

