

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**



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi

331.1145467 - 0541 671 384

rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

LUNEDÌ

ginnastica dolce

OKSANA H. 9.00/10.00

POSTURALE

OKSANA H. 10.00/11.00

MARTEDÌ

TOTALBODY

JUAN H. 9.00/10.00

Classic PILATES

OKSANA H. 10.00/11.00

GROUP CYCLING

GIANLUCA H. 13.00/14.00

MERCOLEDÌ

ginnastica dolce

FRANK H. 9.00/10.00

POSTURALE

FRANK H. 10.00/11.00

GIOVEDÌ

Classic PILATES

OKSANA H. 9.00/10.00

VENERDÌ

ginnastica dolce

FRANK H. 9.00/10.00

T STEP

JUAN H. 10.00/11.00

GROUP CYCLING 1

GIANLUCA H. 13.00/14.00

1 Jump

JUAN H. 13.00/14.00

SABATO

Classic PILATES

FRANK H. 9.00/10.00

FITBOXE

FRANK H. 10.00/11.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

Classic PILATES

FRANK H. 18.00/19.00

FIT&DANCE

JUAN H. 19.00/20.00

GROUP CYCLING 1

GABRI H. 19.00/20.00

T STEP

JUAN H. 20.00/21.00

T³ TRIPLE³

FRANK H. 18.00/19.00

TRX

FRANK H. 19.00/20.00

7 POWER PUMP

JUAN H. 19.00/20.00

regular jazzercise

FRANK H. 20.00/21.00

KETTLEBELL

JUAN H. 20.00/21.00

POWERYOGA

LUCA H. 17.00/18.00

CIRCUIT TRAINING

FRANK H. 18.00/19.00

FIT&DANCE

JUAN H. 19.00/20.00

1 Jump

JUAN H. 20.00/21.00

GROUP CYCLING 1

GABRI H. 18.00/19.00

T³ TRIPLE³

FRANK H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP

FRANK H. 19.00/20.00

FLEXability

FRANK H. 20.00/21.00

FUSION

JUAN H. 20.00/21.00

POWERYOGA

LUCA H. 18.00/19.00

funZIONALE

JUAN H. 19.00/20.00

TOTALBODY

JUAN H. 20.00/21.00

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

FUSION

Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

FLEXability

Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

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 di tipo rieducativo, preventivo ed terapeutico, focalizzato sul controllo della postura con la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

POWERYOGA

I benefici sono: la tonificazione muscolare, il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.

ginnastica dolce

Questa attività non esercita un impatto sul corpo e sulle articolazioni ma attiva la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

FUNZIONALE

Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

CARDIO

REGULAR jazzercise

È un potente workout, divertente ed efficace, che potenzierà il tuo cuore, i tuoi muscoli e la tua resistenza. Otterrai una sana dose di esercizi aerobici, di tonificazione e di stretching. Finirai sentendoti pieno di energia.

GROUP CYCLING

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



FUNCTIONAL

JUMP

Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

FIT&DANCE

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

T³ TRIPLE³

È una 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.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità a ritmo di musica. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica.

7 POWER PUMP

Tonifica 7 muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi e trazioni.

TOTALBODY

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

T STEP

Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità.

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.

FITBOXE

Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



TONE

RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

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.