

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**

LUNEDÌ



FLAVIA

H. 9.00/10.00



ARIANNA

H. 13.30/14.30



ANNA

H. 17.00/18.00



FRANCESCA

H. 18.00/19.00



FRANCESCA

H. 19.00/20.00



FRANCESCO

H. 19.00/20.00



PIERLUIGI

H. 21.00/22.00

MARTEDÌ



EKATERINA

H. 9.00/10.00



CATIUSCIA

H. 13.00/14.00



EKATERINA

H. 17.00/18.00



FRANCESCA

H. 18.00/19.00



CESARE

H. 18.30/19.30



CESARE

H. 19.30/20.30



FRANCESCA

H. 19.00/20.00



CLAUDIA

H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ



FLAVIA

H. 9.00/10.00



ARIANNA

H. 13.30/14.30



EKATERINA

H. 17.00/18.00



FRANCESCA

H. 18.00/19.30



LEONARDO

H. 19.00/20.00



FLAVIA

H. 19.30/20.30



PIERLUIGI

H. 21.00/22.00

GIOVEDÌ



ANNA

H. 9.00/10.00



CATIUSCIA

H. 13.00/14.00



FRANCESCA

H. 16.30/17.30



FRANCESCA

H. 17.30/18.30



CESARE

H. 18.30/19.30



CESARE

H. 19.30/20.30



FLAVIA

H. 19.30/20.30

VENERDÌ



FLAVIA

H. 9.00/10.00



DONATELLA

H. 13.30/14.30



FLAVIA

H. 16.00/17.00



ANNA

H. 17.00/18.00



ANNARITA

H. 18.00/19.00



LEONARDO

H. 18.30/19.30



CATIUSCIA

H. 19.30/20.30



PIERLUIGI

H. 21.00/22.00

SABATO



EKATERINA

H. 9.00/10.00



FRANCESCA

H. 10.00/11.00



CESARE

H. 10.00/11.00



FRANCESCO

H. 11.00/12.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

**SAN BENEDETTO
DEL TRONTO**

Corso G. Mazzini, 264

0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

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



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.



I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



Lezioni personalizzate e di gruppo per prevenire problemi muscolo-scheletrici o supportare il recupero funzionale dopo traumi, e, quando serve, collaborando con i professionisti.

CARDIO



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



esercizi su sequenza studiata dove vengono utilizzate metodi diversi come per esempio tabata, allenamento per fasi aerobiche e tonificazione con pesetti, cavigliere, step.



Danza urbana per imparare una tecnica intramontabile che dai USA ha ormai invaso il mondo divenuto il fenomeno commerciale e social delle star più grandi al mondo



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.



FUNCTIONAL



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



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



Attività che prevede l'uso dello step e alterna fasi cardiovascolari (per migliorare la resistenza e bruciare calorie) a fasi di esercizi di tonificazione per i principali gruppi muscolari.



Allenamento funzionale 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.



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



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



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



È una lezione che tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. 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.

STONE



I CORSI CROSS TRAINING, HYROX e HIP HOP non sono compresi con l'abbonamento ALL INCLUSIVE ma fanno parte di un abbonamento EXTRA da includere a parte



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Corso G. Mazzini, 264
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

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.

Available on the Google play

Download on the App Store