

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

ORARI RECEPTION:
LUN - VEN 8.30/12.30 - 14.30/20.00
SABATO 8.30/13.30 - DOM CHIUSA
LUG E AGO: SAB E DOM CHIUSO

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**



VELLETRI

VIA DEI VOLSCI, 142
VIA ORTI GINNETTI, 48
344 340 7202
vellettri@fitexpress.it

FITEXPRESSVELLETRI

FITEXPRESS_VELLETRI

LUNEDÌ



ANDREA H. 9.00/10.00



MAURIZIO H. 10.00/11.00



FULVIO H. 13.30/14.30



LUDOVICA H. 13.30/14.30

MARTEDÌ



LUDOVICA H. 9.00/10.00



MAURIZIO H. 10.00/11.00



FULVIO H. 13.30/14.30



LUDOVICA H. 13.30/14.30

MERCOLEDÌ



ANDREA H. 9.00/10.00



MAURIZIO H. 10.00/11.00



FULVIO H. 13.30/14.30



LUDOVICA H. 13.30/14.30

GIOVEDÌ



LUDOVICA H. 9.00/10.00



MAURIZIO H. 10.00/11.00



FULVIO H. 13.30/14.30



LUDOVICA H. 13.30/14.30

VENERDÌ



ANDREA H. 9.00/10.00



MAURIZIO H. 10.00/11.00



FULVIO H. 13.30/14.30



LUDOVICA H. 13.30/14.30

SABATO



ALESSANDRO E FULVIO H. 10.00/12.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!



MAURIZIO H. 15.00/16.00



ALESSANDRO H. 17.00/18.00



ANTONELLA H. 18.00/19.00



ANTONELLA H. 19.00/20.00



ALESSANDRO H. 20.00/21.00



FRANCESCO H. 16.00/17.00



ALE DEL MONTE H. 18.00/19.00



ALE DEL MONTE H. 19.00/20.00



GIANCARLO H. 20.00/21.00



ALESSANDRO H. 17.00/18.00



MAURIZIO H. 17.00/18.00



ANDREA H. 18.00/19.00



ANDREA H. 19.00/20.00



ALESSANDRO H. 20.00/21.00



MAURIZIO H. 20.00/21.00



MAURIZIO H. 15.00/16.00



ANTONELLA H. 18.00/19.00



ANTONELLA H. 19.00/20.00



ALESSANDRO H. 20.00/21.00

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



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.



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.



Forma di yoga che si concentra sull'armonia tra corpo e mente attraverso posture fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e meditazione. È più lento e contemplativo, con le posizioni mantenute per un periodo di tempo più lungo, consentendo al corpo di entrare in profondità nella postura.

CARDIO



allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.



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



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

FUNCTIONAL



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.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni: un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

STONE



serie di esercizi dinamici di salita e discesa da uno step seguendo un ritmo scandito dalla musica



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

MARTIAL ARTS



La scherma storica è un'arte marziale che ricostruisce i sistemi di combattimento europei del passato tra il Medioevo e il Rinascimento.



Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



VELLETRI

VIA DEI VOLSCI, 142
VIA ORTI GINNETTI, 48

344 340 7202

velletri@fitexpress.it



FITEXPRESSVELLETRI



FITEXPRESS_VELLETRI

• **PERSONAL TRAINER DI SALA PESI: 8.00-23.00**

MAURIZIO - ANDREA - LUDOVICA - ALESSANDRO - ANTONELLA - GIANCARLO - FRANCESCO - FULVIO - FEDERICO - ALE DEL MONTE

• **SOLO TRAMITE APPUNTAMENTO PER NUTRIZIONISTA/OSTEOPATA/MASSAGGIATRICE**

• **MANAGER:** CATERINA MARINOSCI - CLUB MANAGER

MAURIZIO CANCELLI - DIRETTORE TECNICO

ANDREA BELLIPANNI - DIRETTORE SALA PESI

LUCA CIRILLO - MANAGER

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.