

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



LATINA

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

f FITEXPRESSLATINA

ig FITEXPRESS_LATINA

LUNEDÌ

CROSS EXPRESS

H. 9.00/9.50

PILATES MATWORK

H. 10.00/10.50

CLASSIC YOGA

H. 11.00/11.50

G A O

H. 13.30/14.20

MARTEDÌ

PILATES MATWORK

H. 9.00/9.50

CROSS EXPRESS

H. 10.00/10.50

POSTURALE

H. 11.00/11.50

7 POWER PUMP

H. 13.30/14.20

MERCOLEDÌ

CROSS EXPRESS

H. 9.00/9.50

PILATES MATWORK

H. 10.00/10.50

G A O

H. 13.30/14.20

GIOVEDÌ

PILATES MATWORK

H. 9.00/9.50

G A O

H. 10.00/10.50

POSTURALE

H. 13.30/14.20

VENERDÌ

CROSS EXPRESS

H. 9.00/9.50

CLASSIC YOGA

H. 10.00/10.50

POSTURALE

H. 11.00/11.50

PILATES MATWORK

H. 13.30/14.20

SABATO

PILATES MATWORK

H. 9.00/9.50

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

LES MILLS SHAPES

H. 16.00/16.50

7 POWER PUMP

H. 17.00/17.50

ZUMBA

H. 18.00/18.50

PILATES MATWORK

H. 19.00/19.50

CROSS EXPRESS

H. 20.00/20.50

G A O

H. 16.30/17.20

ABATA

H. 17.30/18.20

BOOTCAMP

H. 18.30/19.20

POSTURALE

H. 19.30/20.20

LES MILLS SHAPES

H. 16.00/16.50

7 POWER PUMP

H. 17.00/17.50

ZUMBA

H. 18.00/18.50

PILATES MATWORK

H. 19.00/19.50

CROSS EXPRESS

H. 20.00/20.50

BOOTCAMP

H. 17.30/18.20

ABATA

H. 18.30/19.20

POSTURALE

H. 19.30/20.20

7 POWER PUMP

H. 17.30/18.20

BOOTCAMP

H. 18.30/19.20

CROSS EXPRESS

H. 19.30/20.20

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



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



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.



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.



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.



Con questo allenamento, sia che voi siate principianti, intermedi, avanzati, uomini o donne, avrete tutti eccezionali risultati. Consente di mettere in forma e/o migliorare la forma fisica di chiunque.



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



CARDIO



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'esplorazione di energia e di entusiasmo.

FUNCTIONAL



Tecniche di allenamento funzionale, a corpo libero con l'obiettivo di rafforzare i muscoli profondi utilizzando manubri, kettlebell, corde e molti altri strumenti per raggiungere l'obiettivo prefissati.



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



Ispirato al Pilates, al body sculpt e al power yoga è un workout che utilizza movimenti controllati e ripetuti, con elastici di resistenza e dischi da scivolamento per scolpire e rinforzare tutte le zone del corpo.



LATINA

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

FITEXPRESSLATINA

FITEXPRESS_LATINA

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.

