

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**



ROMA DOMUS

VIA BERNARDINO ALIMENA, 111
c/o Centro C.le "Roma Domus" (1° piano)

06.45481058

roma.domus@fitexpress.it

FITEXPRESSROMADOMUS

FITEXPRESS_ROMADOMUS

LUNEDÌ

7 POWER PUMP

H. 9.30/10.30

INTENSE BOOTY WORKOUT

H. 10.30/11.00

UPPER BODY WORKOUT

H. 11.00/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

FLEXability

H. 16.00/17.00

PILATES MATWORK

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

MARTEDÌ

POSTURALE

H. 9.30/10.30

bounce

H. 10.30/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

EASYTONE

H. 17.00/18.00

MILITARY WORKOUT

H. 18.00/19.00

FITBOXE

H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

HIIT

H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK

H. 10.30/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

FLEXability

H. 16.00/17.00

POSTURALE

H. 17.00/18.00

T STEP

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

GIOVEDÌ

PILATES MATWORK

H. 9.30/10.30

bounce

H. 10.30/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

EASYTONE

H. 17.00/18.00

MILITARY WORKOUT

H. 18.00/19.00

FITBOXE

H. 19.00/20.00

VENERDÌ

TOTALBODY

H. 9.30/10.30

PILATES MATWORK

H. 10.30/11.30

POSTURALE

H. 11.30/12.30

PILATES MATWORK

H. 16.00/17.00

POSTURALE

H. 17.00/18.00

TOTALBODY

H. 18.00/19.00

FUNCTIONAL TRAINING

H. 19.00/20.00

SABATO

FLEXability

H. 9.00/10.00

PILATES MATWORK

H. 10.00/11.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

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 & 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.



È un metodo altamente performante grazie al quale, saltando sul trampolino elastico, potrai mettere in moto tutto il tuo corpo e ricevere risultati visibili in poco tempo. Avrai risultati veloci e, soprattutto, reali!



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.



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.



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 bilanceri.



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.



TONE

FUNCTIONAL



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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



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.



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.



È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

CARDIO



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

MARTIAL ARTS



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



ROMA DOMUS

VIA BERNARDINO ALIMENA, 111

06.45481058

roma.domus@fitexpress.it

FITEXPRESSROMADOMUS

FITEXPRESS_ROMADOMUS

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.