

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

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

ginnastica dolce

LUCA H. 9.15/10.15

EASYTONE

LUCA H. 10.15/11.00

T³ TRIPLE³

FILOMENA H. 12.30/13.15

FITBOXE

FILOMENA H. 13.15/14.00

MARTEDÌ

CROSS EXPRESS

FILOMENA H. 9.00/10.00

ginnastica dolce

ENRICO H. 10.00/11.00

TOTALBODY

ENRICO H. 11.00/12.00

TONIFICAZIONE

MERI H. 12.30/13.30

MERCOLEDÌ

ABATA

LUCA H. 9.15/10.15

AB BLASTER

LUCA H. 10.15/11.00

GIOVEDÌ

ginnastica dolce

LUCA H. 9.00/9.45

EASYTONE

LUCA H. 9.45/11.00

TONIFICAZIONE

FILOMENA H. 12.30/13.15

FIT&BOXE

FILOMENA H. 13.15/14.00

VENERDÌ

Classic PILATES

MERI H. 9.15/10.15

TONIFICAZIONE

MERI H. 10.15/11.00

FUNCTIONAL TRAINING

FILOMENA H. 12.45/13.45

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

ginnastica dolce

MERI H. 17.30/18.30

TOTALBODY

MERI H. 18.30/19.30

ginnastica dolce

LUCA H. 17.00/17.45

TONIFICAZIONE

LUCA H. 17.45/18.30

PUMP

NICOLA H. 19.30/20.30

AB BLASTER

NICOLA H. 20.30/21.00

Classic PILATES

MERI H. 17.15/18.15

TOTALBODY

MERI H. 18.15/19.15

T STEP

NICOLA H. 19.30/20.30

HIIT

NICOLA H. 20.30/21.00

TOTALBODY

ENRICO H. 17.00/18.00

HIIT

ENRICO H. 18.00/19.00

ROVIGO

VIALE PORTA PO, 209

(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)

349.7086620

rovigo@fitexpress.it

 FITEXPRESSROVIGO

 FITEXPRESS_ROVIGO

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



Attiva la muscolatura, la circolazione ed apporta benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



Tipo di ginnastica rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

FUNCTIONAL



Allenamento con esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità a ritmo di musica



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



Tonifica tutto il corpo usando bilancieri e dischi a ritmo di musica. Basato su carichi leggeri e un alto numero di ripetizioni, mira a definire i muscoli, migliorare la resistenza e bruciare calorie

TONE



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare stato tonico-trofico degli arti inferiori



Tonificazione con esercizi che rassodano il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilancieri.



Allenamento per tutta la muscolatura del corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



Allenamento mirato alla tonificazione muscolare di gambe, addominali e glutei.



Tonificazione della muscolatura con esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.



Tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica



Allenamento funzionale caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità



Tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



Allenamento con passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico per migliorare le prestazioni cardiovascolari e bruciare grassi.



Metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix per dimagrire, rassodare il corpo e scaricare le tensioni

MARTIAL ARTS



ROVIGO

VIALE PORTA PO, 209

(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)

349.7086620

rovigo@fitexpress.it

f FITEXPRESSROVIGO

ig FITEXPRESS_ROVIGO

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.

