

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



BETTY H. 9.30/10.30



BRYAN H. 9.30/10.30



ANDREA H. 9.30/10.30



VIVIANA H. 9.30/10.30



BRYAN H. 9.30/10.30



ANDREA H. 13.00/14.00



STEFANO H. 13.00/14.00



ANNALISA H. 13.00/14.00



ANTONIETTA H. 13.00/14.00



ANDREA H. 13.00/14.00



ROTAZIONE H. 10.30/11.30



ANDREA B. H. 13.00/14.00



ANDREA B. H. 13.00/14.00



KEVIN H. 11.00/12.00



ANNALISA H. 16.00/17.00



ANDREA H. 16.00/17.00



BRYAN H. 16.00/17.00



ANNALISA H. 16.00/17.00



MANOLO H. 16.00/17.00



MANOLO H. 17.00/18.00



BRYAN H. 17.00/18.00



ANNALISA H. 17.00/18.00



MANOLO H. 17.00/18.00



MANOLO H. 18.00/19.00



ANNALISA H. 18.00/19.00



KEVIN H. 18.00/19.00



MANOLO H. 18.00/19.00



BRYAN H. 19.00/20.00



ANNALISA H. 19.00/20.00



KEVIN H. 19.00/20.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



STEFANIA H. 18.00/19.00



ANNALISA H. 19.00/20.00



KEVIN H. 19.00/20.00



BRYAN H. 19.00/20.00



MANOLO H. 19.00/20.00



GIUSEPPE H. 19.00/20.00



ANNALISA H. 20.00/21.00



STEFANIA H. 19.00/20.00



DAVIDE H. 20.00/21.00



ANNALISA H. 20.00/21.00



DAVIDE H. 20.00/21.00



BRYAN H. 20.00/21.00

1 SALA 1
2 SALA 2

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

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**



RIVOLI

CORSO FRANCIA, 157
348.8015783
rivoli@fitexpress.it



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.



Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



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.

FUNCTIONAL



Un efficace 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.



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.

TONE



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.



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.



Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.



CARDIO



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.



Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.



Nuovo metodo di allenamento per tonificare, rassodare e dimagrire a ritmo di musica.



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.



Allenamento divertente e facile sul ritmo energico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



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



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



RIVOLI

CORSO FRANCIA, 157

348.8015783

rivoli@fitexpress.it

f FITEXPRESSRIVOLI

ig FITEXPRESS_RIVOLI

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.

