FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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



FORLÌ

VIALE ROMA, 147
344.1358138
forli@fitexpress.it
FITEXPRESSFORLÌ
FITEXPRESS_FORLÌ

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
POSTURALE ELENA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES ELENA H. 9.00/10.00		ClassicPILATES ELENA H. 9.00/10.00	POSTURALE ELENA H. 9.00/10.00
ginnastica dolce MADDALENA H. 10.00/11.00				
CLASSICYOGA ALICE H. 12.00/13.00		CLASSICYOGA ALICE H. 11.30/12.30		
	spartatrainer LUCA H. 12.30/13.30			ClassicPILATES ELENA H. 12.30/13.30
	SPINNING ENRICO H. 13.00/14.00	FITBOXE JONATHAN H. 13.00/14.00		
		ClassicPILATES ELENA H. 16.30/17.30		
	GAG GIOELE H. 17.30/18.30	KETTLEBELL GIOELE H. 16.30/17.30		
	7 POWER PUMP ANNA H. 18.30/19.30	AB BLASTER GIOELE H. 17.30/18.30		STRETCH & TONE GIOELE H. 17.30/18.30
FUNZIONALE JONATHAN H. 17.30/18.30		SPINNING ENRICO H. 18.30/19.30	ClassicPILATES ELENA H. 17.30/18.30	AB BLASTER GIOELE H. 18.30/19.30
TOTALBODY JONATHAN H. 18.30/19.30	SPINNING CLAUDIA H. 19.30/20.30	HYROX GIOELE H. 19.30/20.30	SPINNING TONY H. 18.30/19.30	FITBOXE JONATHAN H. 19.30/20.30
TRX JONATHAN H. 19.30/20.30	CALISTHENICS UNITY GIOELE H. 19.30/20.30	FITBOXE JONATHAN H. 19.30/20.30	FIT&DANCE ANNA H. 19.30/20.30	CALISTHENICS UNITY GIOELE H. 19.30/20.30

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

POSTURALE
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.

ClassicPILATES
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.

FUNZIONALE
Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

STRETCH & TONE
Unisce stretching e tonificazione per migliorare flessibilità, postura e tonicità muscolare, favorendo benessere ed equilibrio

CLASSICYOGA
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.

ginnastica dolce
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.

CARDIO

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

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



TONE

TOTALBODY
Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

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

AB BLASTER
Lezione di tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.

TRX
Allenamento versatile con una vasta gamma di esercizi di forza, coordinazione, flessibilità e stabilità del tronco che permettono di allenare contemporaneamente moltissimi muscoli del corpo.

7 POWER PUMP
Tonifica 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.

KETTLEBELL
Ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

FUNCTIONAL

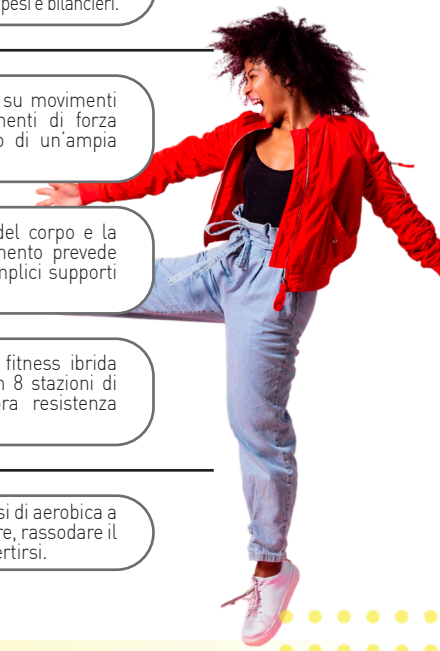
spartatrainer
Allenamento funzionale fondato su movimenti di forza esplosiva e su movimenti di forza resistente che prevede l'utilizzo di un'ampia varietà di attrezzi.

CALISTHENICS UNITY
Sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici supporti quali una barra o degli anelli.

HYROX
prepara a una competizione di fitness ibrida che combina 8 km di corsa con 8 stazioni di allenamento funzionale, migliora resistenza cardiovascolare e forza

MARTIAL ARTS

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



FORLÍ
VIALE ROMA, 147
344.1358138
forli@fitexpress.it
FITEXPRESSFORLÌ
FITEXPRESS_FORLÌ

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.