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



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINI
FITEXPRESS_RIMINI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ginnastica dolce OKSANA H. 9.00/10.00	TOTAL BODY JUAN H. 9.00/10.00	ginnastica dolce FRANK H. 9.00/10.00	Classic PILATES OKSANA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce FRANK H. 9.00/10.00	Classic PILATES FRANK H. 9.00/10.00
POSTURALE OKSANA H. 10.00/11.00	Classic PILATES OKSANA H. 10.00/11.00	POSTURALE FRANK H. 10.00/11.00		T STEP JUAN H. 10.00/11.00	
	GROUP CYCLING GIANLUCA H. 13.00/14.00			GROUP CYCLING 1 GIANLUCA H. 13.00/14.00	
Classic PILATES FRANK H. 18.00/19.00	T³ TRIPLE T³ FRANK H. 18.00/19.00	POWER YOGA LUCA H. 17.00/18.00	GROUP CYCLING 1 GABRI H. 18.00/19.00	POWER YOGA LUCA H.18.00/19.00	
FIT & DANCE JUAN H. 19.00/20.00	TRX FRANK H. 19.00/20.00	CIRCUIT TRAINING FRANK H. 18.00/19.00	T³ TRIPLE T³ FRANK H. 18.00/19.00		
GROUP CYCLING 1 GABRI H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP JUAN H. 19.00/20.00	FIT & DANCE JUAN H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP FRANK H. 19.00/20.00	FUNZIONALE JUAN H. 19.00/20.00	
JUMP JUAN H. 20.00/21.00	FLEXability FRANK H. 20.00/21.00	JUMP JUAN H.20.00/21.00	FLEXability FRANK H. 20.00/21.00	TOTAL BODY JUAN H. 20.00/21.00	
	KETTLEBELL JUAN H. 20.00/21.00		FUSION JUAN H. 20.00/21.00		

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

1 SALA SPINNING

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

FLEXability — Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

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 — Pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed terapeutico, focalizzato sul controllo della postura con la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.

POWERYOGA — I benefici sono: la tonificazione muscolare, il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.

ginnastica dolce — Questa attività non esercita un impatto sul corpo e sulle articolazioni ma attiva la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

FUNZIONALE — Attività finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.

FUSION — Allenamento nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

CARDIO

JUMP — Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.



FUNCTIONAL

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

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

T³ TRIPLE T³ — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

KETTLEBELL — Consiste nella 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.

CIRCUIT TRAINING — Allenamento caratterizzato da esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità a ritmo di musica. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica

TONE

7 POWER PUMP — Tonifica 7 muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi e trazioni

TOTAL BODY — Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

T STEP — Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità.

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



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINI
FITEXPRESS_RIMINI

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.
ANDROID APP ON Google play
Download on the App Store