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.**

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



ROVIGO
VIALE PORTA PO,209
(ADIACENTE CINEMA NOTORIUS)
349.7086620
rovigo@fitexpress.it
FITEXPRESSROVIGO
FITEXPRESS_ROVIGO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ginnastica dolce LUCA H. 9.15/10.15	CROSS EXPRESS FILOMENA H. 9.00/10.00	ABATA LUCA H. 9.15/10.15	ginnastica dolce LUCA H. 9.00/9.45	ClassicPILATES MERI H. 9.15/10.15	ClassicPILATES * BEATRICE H. 10.30/11.30
EASY TONE LUCA H. 10.15/11.00	ginnastica dolce ENRICO H. 10.00/11.00	AB BLASTER LUCA H. 10.15/11.00	EASY TONE LUCA H.9.45/11.00	TONIFICAZIONE MERI H. 10.15/11.00	* OGNI 1° E 3° SABATO DEL MESE
	TOTAL BODY ENRICO H. 11.00/12.00				
TRIPLE FILOMENA H.12.30/13.15	TONIFICAZIONE MERI H.12.30/13.30		TONIFICAZIONE FILOMENA H. 12.30/13.15	FUNCTIONAL TRAINING FILOMENA H. 12.45/13.45	
FITBOXE FILOMENA H.13.15/14.00	ClassicPILATES BEATRICE H.13.30/14.30	POSTURALE BEATRICE H.13.30/14.30	FIT&BOXE FILOMENA H. 13.15/14.00		
ClassicPILATES BEATRICE H.15.30/16.30					
ginnastica dolce MERI H. 17.30/18.30	ginnastica dolce LUCA H. 17.00/17.45	ClassicPILATES MERI H. 17.15/18.15	ClassicPILATES BEATRICE H. 18.00/19.00	TOTAL BODY ENRICO H. 17.00/18.00	
TOTAL BODY MERI H. 18.30/19.30	TONIFICAZIONE LUCA H. 17.45/18.30	TOTAL BODY MERI H. 18.15/19.15	T STEP NICOLA H. 19.30/20.30	HIIT ENRICO H. 18.00/19.00	
	PUMP NICOLA H. 19.30/20.30		HIIT NICOLA H.20.30/21.00		
	AB BLASTER NICOLA H. 20.30/21.00				

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

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

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

FUNCTIONAL

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

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) – HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

PUMP – 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

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

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

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



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

TONIFICAZIONE – 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.

AB BLASTER (ABDOMINAL TRAINING) – Tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti a tempo di musica

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

TRIPLET – Tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

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

MARTIAL ARTS

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



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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store