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



RIVOLI

CORSO FRANCIA,157
348.8015783
rivoli@fitexpress.it
FITEXPRESSRIVOLI
FITEXPRESS_RIVOLI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ginnastica dolce — BETTY — H. 9.30/10.30	ginnastica dolce — BRYAN — H. 9.30/10.30	step&tone — ANDREA — H. 9.30/10.30	ClassicPILATES — VIVIANA — H. 9.30/10.30	ginnastica dolce — BRYAN — H. 9.30/10.30	
ginnastica dolce — BETTY — H. 10.30/11.30			POSTURALE — BETTY — H. 10.30/11.30		
7 POWER PUMP — ANDREA — H. 13.00/14.00	FIT&BOXE 1 — STEFANO — H. 13.00/14.00	GAG — ANNALISA — H. 13.00/14.00	FIT&BOXE — STEFANO — H. 13.00/14.00	TOTAL BODY 1 — ANDREA — H. 13.00/14.00	GROUP CYCLING 2 — ROTAZIONE — H. 10.30/11.30
	GROUP CYCLING 2 — ANDREA B. — H. 13.00/14.00			GROUP CYCLING 2 — ANDREA B. — H. 13.00/14.00	7 POWER PUMP — KEVIN — H. 11.00/12.00
TOTAL BODY — ANNALISA — H. 16.00/17.00	7 POWER PUMP — ANDREA — H. 16.00/17.00	CROSS EXPRESS — BRYAN — H. 16.00/17.00	ClassicPILATES — BETTY — H. 16.00/17.00	EASY TONE — MANOLO — H. 16.00/17.00	
ClassicPILATES — ANNALISA — H. 17.00/18.00	GAG — MANOLO — H. 17.00/18.00	ZUMBA — BRYAN — H. 17.00/18.00	7 POWER PUMP — BETTY — H. 17.00/18.00	Fit Moving — MANOLO — H. 17.00/18.00	
EASY TONE 1 — ANNALISA — H. 18.00/19.00	ClassicPILATES 1 — MANOLO — H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP — ANNALISA — H. 18.00/19.00	STRONG NATION — KEVIN — H. 18.00/19.00	GROUP CYCLING 2 — STEFANIA — H. 17.00/18.00	
GROUP CYCLING 2 — GIUSEPPE — H. 18.00/19.00	GROUP CYCLING 2 — STEFANIA — H. 18.00/19.00	GAG 1 — ANNALISA — H. 19.00/20.00	Reggaeton 1 — KEVIN — H. 19.00/20.00	FIT&BOXE 1 — MANOLO — H. 18.00/19.00	
ZUMBA 1 — BRYAN — H. 19.00/20.00	TOTAL BODY — MANOLO — H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 — GIUSEPPE — H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 — GIUSEPPE — H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING 2 — STEFANIA — H. 18.00/19.00	
GROUP CYCLING 2 — GIUSEPPE — H. 19.00/20.00	CROSS EXPRESS — DAVIDE — H. 20.00/21.00	ClassicPILATES — ANNALISA — H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS — DAVIDE — H. 20.00/21.00	7 POWER PUMP 1 — BRYAN — H. 19.00/20.00	
GAG — BRYAN — H. 20.00/21.00				ZUMBA — BRYAN — H. 20.00/21.00	

1 SALA 1
2 SALA 2

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

ClassicPILATES
P ilates 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.

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.

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.

FUNCTIONAL

FIT&BOXE
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.

CROSSEXPRESS
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

7 POWER PUMP
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.

TOTALBODY
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.

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



CARDIO

EASYTONE
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.

STRONG NATION
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.

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

ZUMBA
Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

Reggaeton
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.

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

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



RIVOLI

CORSO FRANCIA,157
348.8015783
rivoli@fitexpress.it
FITEXPRESSRIVOLI
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.

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