FIT·EXPRESS
HIGH VALUE LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

ROMA CASALBERTONE - Via Di Casalbertone 98 - Roma
tel. 333.2636137 - roma.casalbertone@fitexpress.it

WWW.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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ClassicPILATES H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 9.30/10.30	HATHA YOGA H. 9.30/11.00
TOTAL BODY H. 10.30/11.30	TONIFICAZIONE H. 10.30/11.30	TOTAL BODY H. 10.30/11.30	TONIFICAZIONE H. 10.30/11.30	TOTAL BODY H. 10.30/11.30	
TONIFICAZIONE SPECIAL H. 11.30/12.30	ClassicPILATES SPECIAL H. 11.30/12.30	TONIFICAZIONE SPECIAL H. 11.30/12.30	ClassicPILATES SPECIAL H. 11.30/12.30	TONIFICAZIONE SPECIAL H. 11.30/12.30	
EASY TONE H. 13.30/14.30		step&tone H. 13.30/14.30		GAG H. 13.30/14.30	
POSTURALE H. 16.00/17.00	ginnastica dolce H. 16.30/17.30	POSTURALE H. 16.00/17.00	ginnastica dolce H. 16.30/17.30	POSTURALE H. 16.00/17.00	
step&tone H. 17.00/18.00	7 POWER PUMP H. 17.30/18.30	step&tone H. 17.00/18.00	7 POWER PUMP H. 17.30/18.30	step&tone H. 17.00/18.00	
TOTAL BODY H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	TOTAL BODY H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	TOTAL BODY H. 18.00/19.00	
FUNZIONALE H. 19.00/20.00	SUPER PUMP H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.00/20.00	SUPER PUMP H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.00/20.00	
PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	POWER YOGA H. 20.30/21.30	PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	POWER YOGA H. 20.30/21.30	PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESS.CASALBERTONE

FITEXPRESS_ROMACASALBERTONE

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.

CLASSIC PILATES
Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

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.

SUPER JUMP
È un metodo di allenamento su trampolino elastico. Aumenta il metabolismo, tonifica i muscoli fino al 191% in più di un lavoro a terra, senza stressare le articolazioni. Diminuisce la forza d'impatto dell'85%. Potenzia il ritorno linfatico del 1400%. Migliora le difese immunitarie.

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..

TOTAL BODY
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
Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

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

HATHA YOGA
Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.

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.

POWER YOGA
I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.

PREPUGILISTICA
La prepugilistica è una disciplina che si focalizza sulla preparazione fisica e tecnica necessaria per il pugilato, ma senza coinvolgere l'aspetto combattivo del vero e proprio match tra due avversari.

TONIFICAZIONE
La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.

EASY TONE
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.

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

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.