

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**



**ROMA
TUSCOLANA**

VIALE DEI FULVI, 38
06.4542 6906

roma.tuscolana@fitexpress.it

FITEXPRESSROMATUSCOLANA

FITEXPRESS_ROMATUSCOLANA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
POSTURALE H. 8.30/9.30		POSTURALE H. 8.30/9.30		POSTURALE H. 8.30/9.30	
TOTAL BODY H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.00/10.00	GAO H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.00/10.00	TOTAL BODY H. 9.30/10.30	
Classic PILATES H. 10.30/11.30	ZUMBA H. 10.00/11.00	Classic PILATES H. 10.30/11.30	ZUMBA H. 10.00/11.00	Classic PILATES H. 10.30/11.30	FLEXability H. 11.00/12.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

Classic PILATES H. 16.30/17.30		Classic PILATES H. 16.30/17.30		Classic PILATES H. 16.30/17.30	
T STEP H. 17.30/18.30	ZUMBA H. 17.00/18.00	TOTAL BODY H. 17.30/18.30	ZUMBA H. 17.00/18.00	T STEP H. 17.30/18.30	
STRONG NATION H. 18.30/19.30	ABATA H. 18.00/19.00	STRONG NATION H. 18.30/19.30	ABATA H. 18.00/19.00	STRONG NATION H. 18.30/19.30	
KICK BOXING H. 19.30/20.30	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/20.00	KICK BOXING H. 19.30/20.30	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/20.00	KICK BOXING H. 19.30/20.30	
FUNZIONALE H. 20.30/21.30	Classic PILATES H. 20.00/21.00	FUNZIONALE H. 20.30/21.30	Classic PILATES H. 20.00/21.00	FUNZIONALE H. 20.30/21.30	

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.

BODY & MIND



Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.



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.



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.

TONE



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.



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.



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

MARTIAL ARTS



Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

FUNCTIONAL



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



Allenamento 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.



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'esplorazione delle funzioni motorie quotidiane.

CARDIO



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



L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.



**ROMA
TUSCOLANA**

VIALE DEI FULVI, 38
06.4542 6906

roma.tuscolana@fitexpress.it

f FITEXPRESSROMATUSCOLANA

ig FITEXPRESS_ROMATUSCOLANA

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.

