

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ



ELENA

H. 10.00/11.00



ALICE

H. 12.00/13.00



ELENA

H. 12.30/13.30



GIOELE

H. 17.30/18.30



JONATHAN

H. 18.30/19.30



ANNA

H. 18.30/19.30



CLAUDIA

H. 19.30/20.30



ELENA

H. 17.30/18.30



ENRICO

H. 18.30/19.30



JONATHAN

H. 19.30/20.30



ELENA

H. 17.30/18.30



TONY

H. 18.30/19.30



GIOELE

H. 17.30/18.30



JONATHAN

H. 18.30/19.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

FORLÌ

VIALE ROMA, 147

344.1358138

forli@fitexpress.it



FITEXPRESSFORLÌ



FITEXPRESS_FORLÌ

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 E MIND



Classic PILATES

Il 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.



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.



CLASSIC YOGA

Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

CARDIO



SPINNING

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



MARTIAL ARTS



FITBOXE

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.

TONE



AB BLASTER

Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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.



G A D

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



FORLÌ

VIALE ROMA, 147
344.1358138
forli@fitexpress.it

FITEXPRESSFORLÌ

FITEXPRESS_FORLÌ

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.