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

## RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINI
FITEXPRESS_RIMINI

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---|---|---|---|---|---|
| ginnastica dolce<br>OKSANA H. 9.00/10.00 | TOTAL BODY<br>JUAN H. 9.00/10.00 | ginnastica dolce<br>FRANK H. 9.00/10.00 | ClassicPILATES<br>OKSANA H. 9.00/10.00 | ginnastica dolce<br>FRANK H. 9.00/10.00 | ClassicPILATES<br>FRANK H. 9.00/10.00 |
| POSTURALE<br>OKSANA H. 10.00/11.00 | ClassicPILATES<br>OKSANA H. 10.00/11.00 | POSTURALE<br>FRANK H. 10.00/11.00 | | | |
| | GROUP CYCLING 1<br>GABRI H. 13.00/14.00 | | | GROUP CYCLING 1<br>GABRI H. 13.00/14.00 | |
| ClassicPILATES<br>FRANK H. 18.00/19.00 | T³ TRIPLE T³<br>FRANK H. 18.00/19.00 | POWERYOGA<br>LUCA H. 17.00/18.00 | T³ TRIPLE T³<br>FRANK H. 18.00/19.00 | POWERYOGA<br>LUCA H.18.00/19.00 | |
| FIT&DANCE<br>JUAN H. 19.00/20.00 | REGULAR jazzercise<br>FRANK H. 20.00/21.00 | JUMP<br>JUAN H.20.00/21.00 | GROUP CYCLING 1<br>ARMANDO H. 18.00/19.00 | | |
| GROUP CYCLING 1<br>ARMANDO H. 19.00/20.00 | KETTLEBELL<br>JUAN H. 20.00/21.00 | | 7 POWER PUMP<br>FRANK H. 19.00/20.00 | | |
| | | | FLEXability<br>FRANK H. 20.00/21.00 | | |

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

1 SALA SPINNING

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

**FLEXability** — 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.

**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.

**ClassicPILATES** — 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.

**POWERYOGA** — 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.

**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.

## CARDIO

**REGULAR jazzercise** — È un potente workout, divertente ed efficace, che potenzierà il tuo cuore, i tuoi muscoli e la tua resistenza. Otterrai una sana dose di esercizi aerobici, di tonificazione e di stretching. Finirai sentendoti pieno di energia.

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

## FUNCTIONAL

**JUMP** — Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

**FIT&DANCE** — Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

**T³ TRIPLE T³** — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

**KETTLEBELL** — Consiste nella ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

## TONE

**7 POWER PUMP** — Tonifica 7 muscoli: pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno messi a dura prova attraverso i migliori esercizi della sala pesi come squat, affondi e trazioni

**TOTALBODY** — Ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

**RIMINI**
Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467 - 0541 671 384
rimini@fitexpress.it
FITEXPRESSRIMINI
FITEXPRESS_RIMINI


**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