

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

POSTURALE
H. 8.30/9.30

EASYTONE
H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
H. 10.30/11.30

POSTURALE
H. 9.00/10.00

ZUMBA
H. 10.00/11.00

POSTURALE
H. 8.30/9.30

POSTURALE
H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
H. 10.30/11.30

POSTURALE
H. 9.00/10.00

ZUMBA
H. 10.00/11.00

POSTURALE
H. 8.30/9.30

POSTURALE
H. 9.30/10.30

ClassicPILATES
H. 10.30/11.30

Heels Dance *

H. 10.15/11.15

ClassicPILATES
H. 17.00/18.00

FitMoving
H. 18.00/19.00

YOGA
H. 19.30/20.30

FUNCTIONALE
H. 20.30/21.30

ZUMBA
H. 17.00/18.00

TOTALBODY
H. 18.50/19.50

ClassicPILATES
H. 20.00/21.00

ClassicPILATES
H. 17.00/18.00

POSTURALE
H. 18.00/19.00

YOGA
H. 19.30/20.30

FUNCTIONALE
H. 20.30/21.30

ZUMBA
H. 17.00/18.00

TOTALBODY
H. 18.50/19.50

ClassicPILATES
H. 20.00/21.00

ClassicPILATES
H. 17.00/18.00

FUNCTIONAL TRAINING
H. 18.00/19.00

YOGA
H. 19.30/20.30

FUNCTIONALE
H. 20.30/21.30

* non incluso nell'iscrizione

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

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

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



Classic PILATES

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.



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.



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 bilancieri.

TONE



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.



Fit Moving

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

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



FUNCTIONAL TRAINING

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.



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.

CARDIO



ZUMBA

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.

*



Heels Dance

Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata in un corso di heels dance è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento.



* non incluso nell'iscrizione

ROMA TUSCOLANA

VIALE DEI FULVI, 38
06.4542 6906

roma.tuscolana@fitexpress.it

FITEXPRESSROMATUSCOLANA

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.