

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



CESENA

VIA ASCARI, 55

0547.401761 - 340.2505427

cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS_CESENA

LUNEDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

SPINNING 1
ALICE H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
DORA H. 13.00/14.00

TRIPLE³
JONATHAN H. 18.00/19.00

TOTALBODY
JONATHAN H. 19.00/20.00

MARTEDÌ

POWERYOGA
DORA H. 10.30/11.30

ABATA
ALICE H. 13.00/14.00

FIT Mix
GIADA H. 18.00/19.00

FUNZIONALE
SERGIO H. 18.00/19.00

FIT & BOXE
SERGIO H. 19.00/20.00

SPINNING 1
ALICE H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

POSTURALE
DORA H. 10.00/11.00

SPINNING 1
ALICE H. 13.00/14.00

7 POWER PUMP
ANNA H. 13.00/14.00

ClassicPILATES
DORA H. 18.00/19.00

TRIPLE³
WALTHER H. 19.00/20.00

FUNZIONALE
WALTHER H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

TOTALBODY
SERGIO H. 13.00/14.00

HIIT
SERGIO H. 18.00/19.00

SPINNING 1
ALICE H. 18.00/19.00

TRX
SERGIO H. 19.00/20.00

FIT & DANCE 1
ANNA H. 19.00/20.00

VENERDÌ

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

ClassicPILATES
DORA H. 13.00/14.00

POWERYOGA
DORA H. 18.00/19.00

Functional KETTLEBELL
DORA H. 19.00/20.00

SPINNING 1
ALICE H. 19.00/20.00

SABATO

SPINNING 1
ALICE H. 9.00/10.00

**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.



BODY E MIND

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.

CARDIO

FIT & DANCE

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

SPINNING

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

HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



FUNCTIONAL

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.

FIT & BOXE

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.

TRX

Allenamento versatile con una vasta gamma di esercizi di forza, coordinazione, flessibilità e stabilità del tronco che permettono di allenare contemporaneamente moltissimi muscoli del corpo.

ABATA

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

STONE

TOTALBODY

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.

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.

T³ TRIPLE³

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

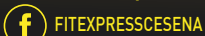
FIT Twerk

Fit Twerk combina movimenti energici con esercizi mirati a tonificare glutei, gambe e core. Questa disciplina aiuta a migliorare coordinazione, resistenza e aumenta la fiducia in sé stessi. Perfetto per chi vuole allenarsi scoprendo una nuova consapevolezza del proprio corpo.



CESENA

VIA ASCARI, 55
0547.401761 - 340.2505427
cesena@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.