

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**



## LUNEDÌ

**ginnastica dolce**  
H. 9.00/10.00

**POSTURALE**  
H. 10.00/11.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
H. 13.30/14.30

**POSTURALE**  
H. 16.00/17.00

**EASY TONE**  
H. 17.00/18.00

**TRX**  
H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**  
H. 19.00/20.00

**FIT&BOXE**  
H. 20.00/21.00

**GROUP CYCLING**  
H. 21.00/22.00

## MARTEDÌ

**CLASSICYOGA**  
H. 9.00/10.00

**PILATES MATWORK**  
H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**  
H. 11.30/12.30

**GROUP CYCLING**  
H. 13.30/14.30

**PILATES MATWORK**  
H. 17.00/18.00

**bounce**  
H. 18.00/19.00

**7 POWER PUMP**  
H. 19.00/20.00

**CALISTHENICS UNITY** ①  
H. 19.00/20.00

**CROSS EXPRESS**  
H. 20.00/21.00

## MERCOLEDÌ

**ginnastica dolce**  
H. 9.00/10.00

**POSTURALE**  
H. 10.00/11.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
H. 13.30/14.30

**POSTURALE**  
H. 17.00/18.00

**AB BLASTER**  
H. 18.00/19.00

**ABATA**  
H. 19.00/20.00

**FIT&BOXE**  
H. 20.00/21.00

**GROUP CYCLING**  
H. 21.00/22.00

## GIOVEDÌ

**CLASSICYOGA**  
H. 9.00/10.00

**PILATES MATWORK**  
H. 10.00/11.00

**TOTALBODY**  
H. 11.30/12.30

**GROUP CYCLING**  
H. 13.30/14.30

**originalstrength**  
H. 16.00/17.00

**POSTURALE**  
H. 17.00/18.00

**PILATES MATWORK**  
H. 18.00/19.00

**7 POWER PUMP**  
H. 19.00/20.00

**CALISTHENICS UNITY** ①  
H. 19.00/20.00

**CROSS EXPRESS**  
H. 20.00/21.00

## VENERDÌ

**POSTURALE**  
H. 9.30/10.30

**INTENSE BOOTY WORKOUT**  
H. 11.30/12.30

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**  
H. 13.30/14.30

**PILATES MATWORK**  
H. 17.00/18.00

**TRX**  
H. 18.00/19.00

**TOTALBODY**  
H. 19.00/20.00

**GROUP CYCLING**  
H. 20.00/21.00

## SABATO

**CLASSICYOGA**  
H. 9.00/10.00

**FLEX**  
H. 10.00/11.00

**GROUP CYCLING**  
H. 11.00/12.00

**CALISTHENICS UNITY**  
H. 12.00/13.00

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

① FUNCTIONAL ZONE

**ARICCIA**  
Via Quarto Negroni, 6  
348.3487518  
ariccia@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.

**BODY E MIND**



Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.



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.



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.



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.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Original Strength è l'allenamento che permette di ritrovare la forza, la mobilità e la stabilità che si avevano da bambini e che sono andati persi negli anni.



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



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.



**TONE**



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.



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 bilanceri.



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.



Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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



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.



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.



Disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici supporti quali una barra o degli anelli.



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.

**FUNCTIONAL**



**CARDIO**

**ARICCIA**

Via Quarto Negroni, 6  
348.3487518  
ariccia@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.