

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

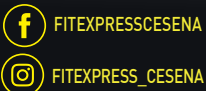
SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

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



LUNEDÌ

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 8.00/9.00

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 12.00/13.00

SPINNING 1
ALICE H. 13.00/14.00

Classic PILATES
DORA H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 17.00/18.00

T3 TRIPLET3
JONATHAN H. 18.00/19.00

TOTALBODY
JONATHAN H. 19.00/20.00

DIFESA PERSONALE
GIANLUCA H. 19.00/20.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 21.00/22.00

MARTEDÌ

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 8.00/9.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 9.00/10.00

POWER YOGA
DORA H. 10.30/11.30

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 12.00/13.00

ABATA
ALICE H. 13.00/14.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 17.00/18.00

funZIONALE
SERGIO H. 18.00/19.00

SPINNING 1
ALICE H. 19.00/20.00

FIT & BOXE
SERGIO H. 19.00/20.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 21.00/22.00

MERCOLEDÌ

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 8.00/9.00

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 12.00/13.00

SPINNING
ALICE H. 13.00/14.00

7 POWER PUMP
ANNA H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 17.00/18.00

Classic PILATES
DORA H. 18.00/19.00

T3 TRIPLET3
WALTHER H. 19.00/20.00

TRX
WALTHER H. 20.00/21.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 21.00/22.00

GIOVEDÌ

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 8.00/9.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 09.00/10.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 12.00/13.00

TOTALBODY
SERGIO H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 17.00/18.00

HIT
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

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 21.00/22.00

VENERDÌ

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 8.00/9.00

POSTURALE
DORA H. 9.00/10.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 12.00/13.00

Classic PILATES
DORA H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 17.00/18.00

POWER YOGA
DORA H. 18.00/19.00

KETTLEBELL
DORA H. 19.00/20.00

SPINNING 1
ALICE H. 19.00/20.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 21.00/22.00

SABATO

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 8.00/9.00

SPINNING 1
ALICE H. 9.00/10.00

DIFESA PERSONALE
GIANLUCA H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 17.00/18.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 18.00/19.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 19.00/20.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 21.00/22.00

DOMENICA

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 7.00/8.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 8.00/9.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 9.00/10.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 10.00/11.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 11.00/12.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 12.00/13.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 13.00/14.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 14.00/15.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 15.00/16.00

LES MILLS BODYBALANCE
VIRTUAL H. 16.00/17.00

LES MILLS CORE
VIRTUAL H. 17.00/18.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 18.00/19.00

LES MILLS BODYATTACK
VIRTUAL H. 19.00/20.00

LES MILLS BODYCOMBAT
VIRTUAL H. 20.00/21.00

LES MILLS BODYPUMP
VIRTUAL H. 21.00/22.00

1 SALA SPINNING



BODY & 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.



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.



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



SPINNING

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



FIT & DANCE

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

MARTIAL ARTS



DIFESA PERSONALE

Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



FUNCTIONAL



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



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.



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



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

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 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.



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

CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza** per ancora più corsi, piacere e risultati.



Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



Allenamento cardiovascolare per eccellenza ed è una classe di interval training ad alta energia che coniuga movimenti atletici.



CESENA

VIA ASCARI,55

0547.401761 - 340.2505427

cesena@fitexpress.it

FITEXPRESSCESENA

FITEXPRESS_CESENA

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.

