

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

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**

 **PILATES CORE**

H. 12.30/13.30

 **bounce**

H. 12.30/13.30

 **PILATES CORE**

H. 12.30/13.30

 **bounce**

H. 12.30/13.30

 **MUAY THAI**

H. 9.30/11.30

 **SPINNING**

H. 11.30/12.30

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

 **POSTURALE**

H. 16.00/17.00

 **POSTURALE**

H. 16.00/17.00

 **CRXSS TRAINING**

H. 17.00/18.00

 **CRXSS TRAINING**

H. 17.00/18.00

 **HIIT**

H. 18.00/18.30

 **Classic PILATES**

H. 18.30/19.30

 **SPINNING**

H. 18.30/19.30

 **HIIT**

H. 18.00/18.30

 **TABATA**

H. 18.00/18.30

 **FUNZIONALE**

H. 18.30/19.30

 **TABATA**

H. 19.30/20.00

 **ZUMBA**

H. 19.30/20.30

 **FUNZIONALE**

H. 18.30/19.30

 **Classic PILATES**

H. 18.30/19.30

 **ZUMBA**

H. 19.30/20.30

 **KICK BOXING**

H. 20.00/21.00

 **MUAY THAI**

H. 20.30/21.30

 **spartatrainer**

H. 19.30/20.30

 **ZUMBA**

H. 19.30/20.30

 **SPINNING**

H. 20.30/21.30

 **KICK BOXING**

H. 20.30/21.30

**FERRARA**

VIA DUE ABETI, 22

351.6778378

ferrara@fitexpress.it

 FITEXPRESSFERRARA

 FITEXPRESS\_FERRARA

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.



**PILATES CORE**

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.



**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.

**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.



**SPINNING**

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



**bounce**

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**



**CIRCUIT TRAINING**

Allenamento 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.



**CROSS TRAINING**

Allenamento 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.



**TOTAL BODY**

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.

**FUNCTIONAL**



**TABATA**

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



**sparta trainer**

Allenamento funzionale fondato su movimenti di forza esplosiva e su movimenti di forza resistente che prevede l'utilizzo di un'ampia varietà di attrezzi.



**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.



**HIIT**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

**MARTIAL ARTS**



**KICK BOXING**

Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



**MUAY THAI**

Arte marziale e sport da combattimento a contatto pieno di origine thailandese, basata sull'utilizzo di combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate.



**FERRARA**

VIA DUE ABETI, 22

351.6778378

ferrara@fitexpress.it

FITEXPRESSFERRARA

FITEXPRESS\_FERRARA

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.