

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



H. 12.30/13.30



H. 12.30/13.30



H. 12.30/13.30



H. 12.30/13.30



H. 9.30/11.30



H. 11.30/12.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!



H. 16.00/17.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/18.30



H. 18.30/19.30



H. 18.30/19.30



H. 18.00/18.30



H. 18.00/18.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.00



H. 19.30/20.30



H. 18.30/19.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 20.00/21.00



H. 20.30/21.30



H. 19.30/20.30



H. 19.30/20.30



H. 20.30/21.30



H. 20.30/21.30

FERRARA

VIA DUE ABETI, 22

351.6778378

ferrara@fitexpress.it

f FITEXPRESSFERRARA

ig 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.