

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**



**LATINA**

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

FITEXPRESSLATINA

FITEXPRESS\_LATINA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>CROSS EXPRESS</b> H. 9.00/10.00	<b>bounce</b> H. 9.00/10.00	<b>CROSS EXPRESS</b> H. 9.00/10.00	<b>bounce</b> H. 9.00/10.00	<b>7 POWER PUMP</b> H. 9.00/10.00	
<b>Classic PILATES</b> H. 10.00/11.00	<b>POSTURALE</b> H. 10.00/11.00	<b>Classic PILATES</b> H. 10.00/11.00	<b>POSTURALE</b> H. 10.00/11.00	<b>CLASSIC YOGA</b> H. 10.00/11.00	<b>Classic PILATES</b> H. 10.00/11.00
<b>CLASSIC YOGA</b> H. 11.10/12.10					
<b>CROSS EXPRESS</b> H. 13.30/14.30	<b>7 POWER PUMP</b> H. 13.30/14.30	<b>bounce</b> H. 13.30/14.30	<b>CROSS EXPRESS</b> H. 13.30/14.30	<b>Classic PILATES</b> H. 13.30/14.30	

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

<b>7 POWER PUMP</b> H. 17.10/18.00	<b>ABATA</b> H. 16.30/17.20	<b>7 POWER PUMP</b> H. 16.10/17.00	<b>Classic PILATES</b> H. 17.10/18.00	<b>POSTURALE</b> H. 16.30/17.20
<b>Classic PILATES</b> H. 18.10/19.00	<b>POSTURALE</b> H. 17.30/18.20	<b>ZUMBA</b> H. 18.10/19.00	<b>bounce</b> H. 17.30/18.20	<b>7 POWER PUMP</b> H. 17.30/18.20
<b>ZUMBA</b> H. 19.10/20.00	<b>bounce</b> H. 18.30/19.20	<b>BOOTCAMP</b> H. 19.10/20.00	<b>ABATA</b> H. 18.30/19.20	<b>BOOTCAMP</b> H. 18.30/19.20
<b>CROSS EXPRESS</b> H. 20.10/21.00	<b>FIT&amp;BOXE</b> H. 19.40/20.30	<b>CROSS EXPRESS</b> H. 20.10/21.00	<b>FIT&amp;BOXE</b> H. 19.40/20.30	<b>CROSS EXPRESS</b> H. 19.40/20.30
	<b>CROSS EXPRESS</b> H. 20.30/21.20		<b>CROSS EXPRESS</b> H. 20.30/21.20	

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**



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.



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.

**STONE**



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.



Con questo allenamento, sia che voi siate principianti, intermedi, avanzati, uomini o donne, avrete tutti eccezionali risultati. Consente di mettere in forma e/o migliorare la forma fisica di chiunque.

**FUNCTIONAL**



Tecniche di allenamento funzionale, a corpo libero con l'obiettivo di rafforzare i muscoli profondi utilizzando manubri, kettlebell, corde e molti altri strumenti per raggiungere l'obiettivo prefissati.



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



**CARDIO**



Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.



È un metodo altamente performante grazie al quale, saltando sul trampolino elastico, potrai mettere in moto tutto il tuo corpo e ricevere risultati visibili in poco tempo. Avrai risultati veloci e, soprattutto, reali!

**MARTIAL ARTS**



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.



**LATINA**

V.LE LE CORBOUSIER

0773.487718

latina@fitexpress.it

FITEXPRESSLATINA

FITEXPRESS\_LATINA

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.

