

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	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	ClassicPILATES H. 8.00/8.50		ClassicPILATES H. 8.00/8.50	
TOTALBODY H.9.00/9.50	ClassicPILATES H. 9.00/9.50	TOTALBODY H.9.00/9.50	ClassicPILATES H. 9.00/9.50	TOTALBODY H.9.00/9.50
T <sup>3</sup> TRIPLE <sup>3</sup> H.10.00/10.50		T <sup>3</sup> TRIPLE <sup>3</sup> H.10.00/10.50		T <sup>3</sup> TRIPLE <sup>3</sup> H.10.00/10.50
funZIONALE H.13.30/14.20	funZIONALE H.13.30/14.20	funZIONALE H.13.30/14.20	funZIONALE H.13.30/14.20	funZIONALE H.13.30/14.20

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

ClassicPILATES H. 17.00/17.50		ClassicPILATES H. 17.00/17.50		ClassicPILATES H. 17.00/17.50
ClassicPILATES H. 18.00/18.50	CIRCUIT TRAINING H. 18.00/18.50	ClassicPILATES H. 18.00/18.50	CIRCUIT TRAINING H. 18.00/18.50	ClassicPILATES H. 18.00/18.50
funZIONALE H.19.00/19.50	FITBOXE H. 19.00/19.50	funZIONALE H.19.00/19.50	FITBOXE H. 19.00/19.50	funZIONALE H.19.00/19.50
	STRONG NATION H.20.00/20.50		STRONG NATION H.20.00/20.50	

**NAPOLI MORGHEN**  
VIA RAFFAELE MORGHEN, 33  
081.5563003  
napoli.morghen@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.



**FUNCTIONAL**

**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.

**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.

**MARTIAL ARTS**

**FITBOXE**

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.

**BODY E MIND**

**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.

**STRONG NATION**

Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

**TOTALBODY**

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.

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

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

**TONE**



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.

**NAPOLI MORGHEN**  
VIA RAFFAELE MORGHEN, 33  
081.5563003  
napoli.morghen@fitexpress.it

FITEXPRESSNAPOLI

FITEXPRESS\_NAPOLI



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

