

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



NAPOLI VOMERO

VIA GIOVANNI MERLIANI, 120

081.5786900

napoli.vomero@fitexpress.it

f FITEXPRESSNAPOLI

ig FITEXPRESS_NAPOLI

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|--|--|--|--|--|
| FUNCTIONAL TRAINING H. 8.15/9.00 | FUNCTIONAL TRAINING H. 8.15/9.00 | FUNCTIONAL TRAINING H. 8.15/9.00 | FUNCTIONAL TRAINING H. 8.15/9.00 | FUNCTIONAL TRAINING H. 8.15/9.00 |
| Classic PILATES H. 9.30/10.15 | TOTALBODY H. 9.15/10.00 | Classic PILATES H. 9.15/10.00 | TOTALBODY H. 9.15/10.00 | Classic PILATES H. 9.15/10.00 |
| Classic PILATES H. 10.20/11.05 | latinSTEP H. 10.05/10.50 | Classic PILATES H. 10.05/10.50 | latinSTEP H. 10.05/10.50 | Classic PILATES H. 10.05/10.50 |
| FUNCTIONAL TRAINING H. 14.00/14.45 | KETTLEBELL TRX H. 14.00/14.45 | FUNCTIONAL TRAINING H. 14.00/14.45 | KETTLEBELL TRX H. 14.00/14.45 | CIRCUIT TRAINING H. 14.00/14.45 |
| ZUMBA H. 17.15/18.00 | STRONG NATION H. 17.15/18.00 | STRONG NATION H. 17.15/18.00 | ZUMBA H. 17.15/18.00 | ZUMBA H. 17.15/18.00 |
| STRONG NATION H. 18.05/18.50 | Classic PILATES H. 18.05/18.50 | STRONG NATION H. 18.05/18.50 | Classic PILATES H. 18.05/18.50 | TOTALBODY H. 18.05/19.50 |
| TOTALBODY H. 18.55/19.40 | Classic PILATES H. 19.00/19.45 | ZUMBA H. 19.00/19.45 | Classic PILATES H. 19.00/19.45 | STRONG NATION H. 18.55/18.40 |
| FUNCTIONAL TRAINING H. 19.55/20.40 | FUNCTIONAL TRAINING H. 19.55/20.40 | FUNCTIONAL TRAINING H. 19.55/20.40 | FUNCTIONAL TRAINING H. 19.55/20.40 | FUNCTIONAL TRAINING H. 19.55/20.40 |
| | FUNCTIONAL TRAINING H. 20.30/21.15 | | FUNCTIONAL TRAINING H. 20.30/21.15 | |

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

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

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale 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.

KETTLEBELL

Consiste nella ripetizione di una serie di movimenti che attivano diversi gruppi muscolari. Gli esercizi con i kettlebell possono essere una valida alternativa a quelli a corpo libero o al sollevamento classico con pesi e bilancieri.

TRX

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.

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.

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.

latinSTEP

Allenamento dinamico e divertente rivolto a tutte le età, basato su semplici balli che permettono di bruciare calorie e tonificare tutto il corpo. Il tutto eseguito su step con musica latina!



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.

TONE

STRONG NATION

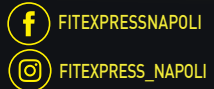
Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

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.



NAPOLI VOMERO
VIA GIOVANNI MERLIANI, 120
081.5786900
napoli.vomero@fitexpress.it



I nostri programmi di fitness di gruppo ti aiuteranno a cambiare vita. Musica emozionante e trainer appassionati ti spieranno 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.