

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	SABATO
ginnastica dolce LUCA H. 9.00/10.00	TOTALBODY JUAN H. 9.00/10.00	ginnastica dolce LUCA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES SARA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce FRANCO H. 9.00/10.00	ClassicPILATES FRANCO H. 9.00/10.00
POSTURALE LUCA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES SARA H. 10.00/11.00	POSTURALE FRANCO H. 10.00/11.00		T STEP JUAN H. 10.00/11.00	

GROUP CYCLING
GABRIELE H. 13.00/14.00

GROUP CYCLING
GABRIELE H. 13.00/14.00

JUMP
JUAN H. 13.00/14.00

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

GROUP CYCLING GABRIELE H. 17.00/18.00	TRIPLET³ FRANCO H. 18.00/19.00	POWERYOGA LUCA H. 17.00/18.00			
ClassicPILATES FRANCO H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP JUAN H. 19.00/20.00	CIRCUIT TRAINING FRANCO H. 18.00/19.00	GROUP CYCLING GABRIELE H. 18.00/19.00	POWERYOGA LUCA H. 18.00/19.00	
FIT&DANCE JUAN H. 19.00/20.00	TRX FRANCO H. 19.00/20.00	FIT&DANCE JUAN H. 19.00/20.00	TRIPLET³ FRANCO H. 18.00/19.00	FUNZIONALE JUAN H. 19.00/20.00	
T STEP JUAN H. 20.00/21.00	FIT&BOXE FRANCO H. 20.00/21.00	JUMP JUAN H. 20.00/21.00	7 POWER PUMP FRANCO H. 19.00/20.00	TOTALBODY JUAN H. 20.00/21.00	
	functional KETTLEBELL JUAN H. 20.00/21.00		FLEXibility FRANCO H. 20.00/21.00		

RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467
rimini@fitexpress.it

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

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

FLEXability

Lezione dove elementi di sbarra a terra, pilates e stretching si fondono. Si alternano esercizi di allungamento e mobilità articolare ed esercizi per potenziare muscoli addominali, glutei, dorsali e adduttori.

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.

POWER YOGA

I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.

ginnastica dolce

Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

TONE

7 POWER PUMP

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.

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.

T³ TRIPLE³

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



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.

functional KETTLEBELL

Corso funzionale ad alta intensità e dispendio di calorie, composto da allenamento a circuito che include tecniche di snatch, stacchi e swing, nel quale vengono adoperate le kettlebell. Consente di sviluppare, tecnica, resistenza e tonicità, nonché perdere peso in maniera efficace.

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.

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.

CARDIO

FIT & DANCE

Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

T STEP

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

GROUP CYCLING

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

JUMP

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.

FIT & BOXE

Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza uguali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.



RIMINI

Via Circonvallazione Occidentale, 48/
Largo Bertuzzi
331.1145467
rimini@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.

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