

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
<b>7 POWER PUMP</b> H. 9.30/10.30	<b>POSTURALE</b> H. 9.30/10.30	<b>HIIT</b> H. 9.30/10.30	<b>PILATES MATWORK</b> H. 9.30/10.30	<b>TOTALBODY</b> H. 9.30/10.30	<b>FLEXability</b> H. 9.00/10.00
<b>INTENSE BOOTY WORKOUT</b> H. 10.30/11.00	<b>bounce</b> H. 10.30/11.30	<b>PILATES MATWORK</b> H. 10.30/11.30	<b>bounce</b> H. 10.30/11.30	<b>PILATES MATWORK</b> H. 10.30/11.30	<b>PILATES MATWORK</b> H. 10.00/11.00
<b>UPPER BODY WORKOUT</b> H. 11.00/11.30	<b>POSTURALE</b> H. 11.30/12.30	<b>POSTURALE</b> H. 11.30/12.30		<b>POSTURALE</b> H. 11.30/12.30	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 11.15/12.15
<b>POSTURALE</b> H. 11.30/12.30					
<b>INDOOR CYCLING</b> H. 13.30/14.30	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 14.00/15.00	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 13.30/14.30	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 14.00/15.00	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 14.00/15.00	
<b>LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!</b>					
<b>FLEXability</b> H. 16.00/17.00	<b>FLEXability</b> H. 16.00/17.00	<b>FLEXability</b> H. 16.00/17.00	<b>FLEXability</b> H. 16.00/17.00	<b>PILATES MATWORK</b> H. 16.00/17.00	
<b>PILATES MATWORK</b> H. 17.00/18.00	<b>EASY TONE</b> H. 17.00/18.00	<b>POSTURALE</b> H. 17.00/18.00	<b>EASY TONE</b> H. 17.00/18.00	<b>POSTURALE</b> H. 17.00/18.00	
<b>TOTALBODY</b> H. 18.00/19.00	<b>MILITARY WORKOUT</b> H. 18.00/19.00	<b>T STEP</b> H. 18.00/19.00	<b>MILITARY WORKOUT</b> H. 18.00/19.00	<b>TOTALBODY</b> H. 18.00/19.00	
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> H. 19.00/20.00	<b>FITBOXE</b> H. 19.00/20.00	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> H. 19.00/20.00	<b>FITBOXE</b> H. 19.00/20.00	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> H. 19.00/20.00	
<b>ZUMBA</b> H. 20.00/21.00	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 20.15/21.15	<b>ZUMBA</b> H. 20.00/21.00	<b>INDOOR CYCLING</b> H. 20.15/21.15	<b>ZUMBA</b> H. 20.00/21.00	

**ROMA DOMUS**  
VIA BERNARDINO ALIMENA, 111  
c/o Centro C.le "Roma Domus" (1° piano)  
06.45481058  
roma.domus@fitexpress.it



**BODY 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.



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.



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!



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.



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.



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.



Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



**FUNCTIONAL**



L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.



È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

**CARDIO**



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.



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.



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

**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.



**ROMA DOMUS**

VIA BERNARDINO ALIMENA, 111

06.45481058

roma.domus@fitexpress.it

FITEXPRESSROMADOMUS

FITEXPRESS\_ROMADOMUS

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.

**\*LEZIONE INDOOR CYCLING AL COSTO DI 2 EURO SU PRENOTAZIONE**

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