

LUNEDÌ **MARTEDÌ** **MERCOLEDÌ** **GIOVEDÌ** **VENERDÌ** **SABATO** **DOMENICA**

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

PILATESMATWORK STREAMING H. 8.00/8.40	FUSION STREAMING H. 8.00/8.45	PILATESMATWORK STREAMING H. 8.00/8.40	FUSION STREAMING H. 8.00/8.45	PILATESMATWORK STREAMING H. 8.00/8.40	PILATESMATWORK STREAMING H. 10.00/10.40
PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15	POSTURALE PAOLA H. 9.15/10.15	PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15	POSTURALE PAOLA H. 9.15/10.15	PILATESMATWORK ALESSIA H. 9.15/10.15	PILATESMATWORK STREAMING H. 11.00/11.40
GAS ALESSIA H. 10.30/11.30	ClassicPILATES PAOLA H. 10.30/11.30	GAS ALESSIA H. 10.30/11.30	ClassicPILATES PAOLA H. 10.30/11.30	RealBall ALESSIA H. 10.30/11.30	FUSION STREAMING H. 11.00/11.45
FUSION STREAMING H. 13.30/14.15	TOTALBODY STREAMING H. 13.00/13.40	FUSION STREAMING H. 13.30/14.15	TOTALBODY STREAMING H. 13.00/13.40	FUSION STREAMING H. 13.30/14.15	7 POWER PUMP STREAMING H. 12.00/12.40
TOTALBODY STREAMING H. 14.30/15.10	FUSION STREAMING H. 14.30/15.10	TOTALBODY STREAMING H. 14.30/15.10	FUSION STREAMING H. 14.30/15.10	TOTALBODY STREAMING H. 14.30/15.10	ATHLETIC TRAINING STREAMING H. 11.50/12.30
					PILATESMATWORK STREAMING H. 13.00/13.40
					AB BLASTER STREAMING H. 14.00/14.30
					FLEXibility STREAMING H. 14.00/14.30
					TOTALBODY STREAMING H. 14.45/15.15
					FUSION STREAMING H. 15.00/15.45

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERE MAI!

POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10	POSTURALE PAOLA H. 16.10/17.10	POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10	POSTURALE PAOLA H. 16.10/17.10	POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10	POSTURALE ANNA H. 16.10/17.10	TOTALBODY STREAMING H. 16.30/17.10	PILATESMATWORK STREAMING H. 16.00/16.40
GAS ANNA H. 17.15/18.15	PILATESMATWORK PAOLA H. 17.10/18.10	GAS ANNA H. 17.15/18.15	PILATESMATWORK PAOLA H. 17.10/18.10	GAS ANNA H. 17.15/18.15	GAS ANNA H. 17.15/18.15	EASYTONE STREAMING H. 17.20/18.00	EASYTONE STREAMING H. 17.00/17.40
NABATA ANNA H. 18.20/19.20	ClassicPILATES PAOLA H. 18.20/19.20	GAS ANNA H. 18.20/19.20	ClassicPILATES PAOLA H. 18.20/19.20	NABATA ANNA H. 18.20/19.20	NABATA ANNA H. 18.20/19.20		PILOXING STREAMING H. 18.00/18.30
ZUMBA JANE H. 19.45/20.45	NABATA PAOLA H. 19.30/20.30	ZUMBA JANE H. 19.45/20.45	NABATA PAOLA H. 19.30/20.30	ZUMBA JANE H. 19.45/20.45	ZUMBA JANE H. 19.45/20.45		
MOBILITY 30' STREAMING H. 20.50/21.50	7 POWER PUMP STREAMING H. 20.40/21.20	MOBILITY 30' STREAMING H. 20.50/21.50	7 POWER PUMP STREAMING H. 20.40/21.20	MOBILITY 30' STREAMING H. 20.50/21.50	MOBILITY 30' STREAMING H. 20.50/21.50		



ROMA BOCCEA
VIA DI BOCCEA, 280, 288B
06.663 1245
roma.boccea@fitexpress.it

f FITEXPRESSROMABOCCEA
ig FITEXPRESS_ROMABOCCEA

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

MOBILITY 30'

30 minuti di esercizi volti a mantenere il benessere fisico, una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.

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.

POSTURALE

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.

FLEXibility

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.

PILATESMATWORK

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.

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.

Real-Ball

Real Ball Fitness è un allenamento cardio tanto efficace quanto divertente. Si eseguono coreografie su una palla piena di fluido e si migliora in concentrazione, tono muscolare ed equilibrio.

PILOXING

Disciplina nata dalla fusione tra pilates, boxing e danza; allenamento al tempo stesso intenso, brucia grassi, tonificante, divertente e coinvolgente, efficace sotto il profilo funzionale.



FUNCTIONAL

ABATA

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

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.

ATHLETIC 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.

FUSION

Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

TONE

EASY TONE

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.

TOTAL BODY

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.

AB BLASTER

Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.

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.

GAB

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

GAS

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

GAB

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



ROMA BOCCEA

VIA DI BOCCEA, 280, 288B
06.663 1245

roma.boccea@fitexpress.it

FITEXPRESSROMABOCCEA

FITEXPRESS_ROMABOCCEA

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.