

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**



**SAN BENEDETTO
DEL TRONTO**

Corso G. Mazzini, 264
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

LUNEDÌ

ClassicPILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
DOMENICO H. 13.30/14.30

G A D
DOMENICO H. 13.30/14.30

Danza Primo Corso
(20-30 anni)
H. 15.30/16.30

Danza Secondo Corso
(30-40 anni)
H. 16.30/17.30

G A D
FRANCESCA H. 18.00/19.00

POSTURALE
ANNA H. 18.00/19.00

7 POWER PUMP
FRANCESCA H. 19.00/20.00

CALISTHENICS UNITY
FRANCESCO H. 19.00/20.30

ClassicPILATES
FLAVIA H. 19.30/20.30

FUNCTIONAL TRAINING
STEFANO H. 20.00/21.00

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.30

MARTEDÌ

FIT&BOXE
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

METABOLICO
FRANCESCA H. 18.00/19.00

GROUP CYCLING
ARIANNA H. 19.00/20.00

ABATA
FRANCESCA H. 19.00/20.00

ZUMBA
CLAUDIA H. 20.00/21.00

MERCOLEDÌ

ClassicPILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
ANNARITA H. 13.30/14.30

ABATA
DOMENICO H. 13.30/14.30

G A D
FRANCESCA H. 18.00/19.30

POWERYOGA
EKATERINA H. 18.00/19.00

POSTURALE
FLAVIA H. 19.30/20.30

FUNCTIONAL TRAINING
STEFANO H. 19.30/20.30

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.30

GIOVEDÌ

POSTURALE
ANNA H. 8.30/9.30

FIT&BOXE
CATIUSCIA H. 13.00/14.00

POWERYOGA
EKATERINA H. 13.30/14.30

Danza Pre Propedeutica
(0-8 anni)
H. 15.30/16.30

Danza Primo Corso
(9-10 anni)
H. 16.30/17.30

Danza Secondo Corso
(10-16 anni)
H. 17.30/18.30

POSTURALE
ANNA H. 18.00/19.00

ClassicPILATES
FLAVIA H. 19.30/20.30

7 STEP FUNCTIONAL
FRANCESCA H. 18.30/19.30

CALISTHENICS UNITY
FRANCESCO H. 19.00/20.00

METABOLICO
FRANCESCA H. 19.30/20.30

VENERDÌ

ClassicPILATES
FLAVIA H. 9.00/10.00

GROUP CYCLING
DONATELLA H. 13.30/14.30

GROUP CYCLING
ARIANNA H. 19.00/20.00

FIT&BOXE
CATIUSCIA H. 19.00/20.00

HYP HOP
PIERLUIGI H. 21.00/22.30

SABATO

POWERYOGA
EKATERINA H. 9.00/10.00

ABATA
FRANCESCA H. 10.00/11.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI**

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



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.

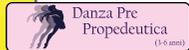


I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.



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.

CARDIO



Danza pre propedeutica: avviamento alla danza. Si apprendono la musicalità e la gestione dello spazio attraverso esercizi di propriocezione, psicomotricità e danza il tutto con carattere lucido. (3-6 anni).



Danza primo corso: danza classica, moderna, contemporanea e video dance. (7-10 anni).



Danza secondo corso: lezioni medio avanzate di danza classica, moderna, contemporanea, video dance. (11-16 anni)



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.



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



Danza urbana per imparare una tecnica intramontabile che dai USA ha ormai invaso il mondo divenuto il fenomeno commerciale e social delle star più grandi al mondo



FUNCTIONAL



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



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.



Attività che prevede l'uso dello step e alterna fasi cardiovascolari (per migliorare la resistenza e bruciare calorie) a fasi di esercizi di tonificazione per i principali gruppi muscolari.



Disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici supporti quali una barra o degli anelli.



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.



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.

STONE



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



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.



I CORSI CALISTHENICS, FUNCTIONAL TRAINING e HIP HOP non sono compresi con l'abbonamento ALL INCLUSIVE ma fanno parte di un abbonamento EXTRA da includere a parte



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Corso G. Mazzini, 264
0735.585677

sanbenedettodeltronto@fitexpress.it

FITEXPRESSANBENEDETTODELTRONTO

FITEXPRESS_SANBENEDETTO

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.