

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

	H. 9.00/10.00				
H. 9.30/10.30		H. 9.30/10.00	H. 9.30/10.30	H. 9.30/10.30	H. 9.30/10.30
H. 10.30/11.30	H. 10.00/11.00	H. 10.30/11.30	H. 10.30/11.30	H. 10.30/11.30	
H. 13.30/14.30					

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

	H. 16.00/17.00		H. 16.00/17.00	
H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	H. 17.00/18.00	
H. 18.00/19.00				
H. 19.00/20.00				
			H. 20.00/21.00	

TERRACINA

VIA INDUSTRIE,68
391.4396059
terraccina@fitexpress.it

FITEXPRESSTERRACINA

FITEXPRESS_TERRACINA

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 & 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.



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.



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.



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.



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.

TONE



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.



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.

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.



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.



TERRACINA

VIA INDUSTRIE,68
391.4396059
terraccina@fitexpress.it



FITEXPRESSTERRACINA



FITEXPRESS_TERRACINA

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.

