FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

MORGHEN - via Morghen, 33 - Napoli
tel. 081.5563003 - napoli.morghen@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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	ClassicPILATES H. 8.00/9.00		ClassicPILATES H. 8.00/9.00		
TOTALBODY H. 9.00/9.50	ClassicPILATES H. 9.00/10.00	TOTALBODY H. 9.00/9.50	ClassicPILATES H. 9.00/10.00	TOTALBODY H. 9.00/9.50	
GAG H. 9.50/10.50		GAG H. 9.50/10.50		GAG H. 9.50/10.50	
FUNZIONALE H. 13.30/14.30		FUNZIONALE H. 13.30/14.30		FUNZIONALE H. 13.30/14.30	
ClassicPILATES H. 17.00/18.00		ClassicPILATES H. 17.00/18.00		ClassicPILATES H. 17.00/18.00	
ClassicPILATES H. 18.00/18.50	TABATA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.00/18.50	TABATA H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.00/18.50	
FUNZIONALE H. 18.50/19.45	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/19.50	FUNZIONALE H. 18.50/19.45	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/19.50	FUNZIONALE H. 18.50/19.45	
	FIT&BOXE H. 19.50/20.45		FIT&BOXE H. 19.50/20.45		

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

@FITEXPRESSNAPOLI

FITEXPRESS_NAPOLI

ClassicPILATES — 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.

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.

FITBOXE — 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.

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.

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

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.

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

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

ANDROID APP ON Google play · Download on the App Store

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.