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

FITEXPRESSROMATUSCOLANA

FITEXPRESS_ROMATUSCOLANA

ClassicPILATES — Il 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.

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.

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.

ZUMBA fitness — Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico.

STRONG NATION — 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.

KICK BOXING — Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.

T STEP — 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.

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

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

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.

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.

FLEXability — 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.

I NOSTRI CORSI VIRTUALI

Les Mills Cinema propone i migliori corsi di fitness del mondo live ma sul grande schermo, come al cinema: **musiche e coreografie di tendenza per ancora più corsi, piacere e risultati.**

LesMills BODYBALANCE

Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.

LesMills BODYCOMBAT

Allenamento ispirato alle arti marziali ad alto tasso energetico. Scoprirai come colpire, dare pugni e attaccare per avere un fitness migliore.

LesMills BODYPUMP

Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.

LesMills CXWORX

Fornisce gli ingredienti essenziali per un corpo più forte e un girovita migliore. Un tronco più forte ti permette di fare tutto in maniera migliore perché è questa la parte che tiene insieme tutto il corpo.

LesMills RPM

Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.

LesMills SH'BAM

Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.

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

GET IT 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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

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

ROMA TUSCOLANA - Via dei fulvi 38
tel. 06.45426906 - roma.Tuscolana@fitexpress.it

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00	H. 7.00/8.00
POSTURALE H. 8.30/9.30	H. 8.00/9.00	POSTURALE H. 8.30/9.30	H. 8.00/9.00	POSTURALE H. 8.30/9.30	H. 8.00/9.00
TOTALBODY H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.00/10.00	GAG H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.00/10.00	TOTALBODY H. 9.30/10.30	H. 9.00/10.00
ClassicPILATES H. 10.30/11.30	ZUMBA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES H. 10.30/11.30	ZUMBA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES H. 10.30/11.30	H. 10.00/11.00
H. 11.30/12.30	H. 11.00/12.00	H. 11.30/12.30	H. 11.00/12.00	H. 11.30/12.30	FLEXability H. 11.00/12.00
H. 12.30/13.30	H. 12.00/13.00	H. 12.30/13.30	H. 12.00/13.00	H. 12.30/13.30	H. 12.00/13.00
H. 13.30/14.30	H. 13.00/14.00	H. 13.30/14.30	H. 13.00/14.00	H. 13.30/14.30	H. 13.00/14.00
H. 14.30/15.30	H. 14.00/15.00	H. 14.30/15.30	H. 14.00/15.00	H. 14.30/15.30	H. 14.00/15.00
H. 15.30/16.30	H. 15.00/16.00	H. 15.30/16.30	H. 15.00/16.00	H. 15.30/16.30	H. 15.00/16.00
ClassicPILATES H. 16.30/17.30	H. 16.00/17.00	ClassicPILATES H. 16.30/17.30	H. 16.00/17.00	ClassicPILATES H. 16.30/17.30	H. 16.00/17.00
T STEP H. 17.30/18.30	ZUMBA H. 17.00/18.00	TOTALBODY H. 17.30/18.30	ZUMBA H. 17.00/18.00	T STEP H. 17.30/18.30	H. 17.00/18.00
STRONG NATION H. 18.30/19.30	TABATA H. 18.00/19.00	STRONG NATION H. 18.30/19.30	TABATA H. 18.00/19.00	STRONG NATION H. 18.30/19.30	H. 18.00/19.00
KICK BOXING H. 19.30/20.30	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/20.00	KICK BOXING H. 19.30/20.30	CIRCUIT TRAINING H. 19.00/20.00	KICK BOXING H. 19.30/20.30	H. 19.00/20.00
FUNZIONALE H. 20.30/21.30	ClassicPILATES H. 20.00/21.00	FUNZIONALE H. 20.30/21.30	ClassicPILATES H. 20.00/21.00	FUNZIONALE H. 20.30/21.30	H. 20.00/21.00
H. 21.30/22.30	H. 21.00/22.00	H. 21.30/22.30	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00	H. 21.00/22.00
H. 22.30/23.30	H. 22.00/23.00	H. 22.30/23.30	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00	H. 22.00/23.00
H. 23.30/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.30/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00	H. 23.00/00.00