FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

VELLETRI - Via dei Volsci 142/122 - Via Orti Ginnetti 49

377.0845240 - velletri@fitexpress.it

WWW.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.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CARDIO WORKOUT ❷ ANDREA H. 9.00/10.00	CARDIO WORKOUT ❷ ANDREA H. 9.00/10.00	CARDIO WORKOUT ❷ ANDREA H. 9.00/10.00	CARDIO WORKOUT ❷ ANDREA H. 9.00/10.00	CARDIO WORKOUT ❷ ANDREA H. 9.00/10.00	
	ClassicPILATES ❷ MAURIZIO H. 10.00/11.00		ClassicPILATES ❷ MAURIZIO H. 10.00/11.00		
MOBILITY 60' ❷ MAURIZIO 10.00/11.00	SPINNING ❶ SARA 9.00/10.00	MOBILITY 60' ❷ MAURIZIO 10.00/11.00	SPINNING ❶ SARA 9.00/10.00	MOBILITY 60' ❷ MAURIZIO 10.00/11.00	FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 10.00/11.00
TOTALBODY ❷ GEMMA H. 13.30/14.30	ATHLETIC TRAINING ❷ MAURIZIO H. 13.30/14.30	SPINNING ❶ SARA H. 13.30/14.30	ATHLETIC TRAINING ❷ MAURIZIO H. 13.30/14.30	SPINNING ❶ SARA H. 13.30/14.30	SPINNING ❶ MARCO-SARA H. 13.30/14.30
SPINNING ❶ SARA H. 13.30/14.30	ClassicPILATES ❷ MAURIZIO H. 14.30/15.30	TOTALBODY ❷ GEMMA H. 13.30/14.30		TOTALBODY ❷ GEMMA H. 13.30/14.30	
	T STEP ❷ GEMMA H. 17.00/18.00			ClassicPILATES ❷ MAURIZIO H. 14.30/15.30	
POSTURALE ❷ GEMMA H. 17.00/18.00	GAG ❷ GEMMA H. 17.00/18.00	EASYTONE ❷ MAURIZIO H. 17.00/18.00	POSTURALE ❷ MAURIZIO H. 17.00/18.00	GAG ❷ GEMMA H. 17.00/18.00	
AERODANCE ❷ MAURIZIO H. 18.00/19.00	CIRCUIT TRAINING ❷ ANDREA H. 18.00/19.00	FIT&BOXE ❷ GEMMA H. 18.00/19.00	AERODANCE ❷ MAURIZIO H. 18.00/19.00	T STEP ❷ GEMMA H. 17.00/18.00	
FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 19.00/20.00	FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 19.00/20.00	FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 19.00/20.00	FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 19.00/20.00	CIRCUIT TRAINING ❷ ANDREA H. 18.00/19.00	
POSTURALE ❷ MAURIZIO H. 20.00/21.00	HATHA YOGA ❷ CATERINA H. 20.00/21.00	Salsa ❷ H. 20.00/21.00	POSTURALE ❷ MAURIZIO H. 20.00/21.00	FUNZIONALE ❷ ANDREA H. 19.00/20.00	
SPINNING ❶ SARA H. 20.00/21.00	SPINNING ❶ MARCO H. 20.00/21.00	SPINNING ❶ SARA H. 20.00/21.00	SPINNING ❶ MARCO H. 20.00/21.00	HATHA YOGA ❷ CATERINA H. 20.00/21.00	
				SPINNING ❶ SARA H. 20.00/21.00	

PERSONAL TRAINER DI SALA PESI
MARIANO - MAYRA- MASSIMILIANO

SPECIAL LESSON SU RICHIESTA
Pregnant Fit

PROFESSIONISTI

Dott.sa **PAOLA IERUSSI**: NUTRIZIONISTA / Dott.sa **MARIA POPA**: PODOLOGA / Dott. **EDOARDO PROSPERI**: OSTEOPATA / **SABRINA ASTOLFI**: ESTETISTA

❶Sala Bike
❷Sala Fit

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

FITEXPRESS.VELLETRI

FITEXPRESS_VELLETRI

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.

Salsa — Brucia calorie divertendoti e imparando a ballare sui ritmi caraibici!

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.

GAD — 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.

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.

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

HATHA YOGA — Questa lezione aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress o da vari stati di tensione, in maniera del tutto naturale, riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.

MOBILITY 60' — 60 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.

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.

CARDIO WORKOUT — Imparare tutti gli esercizi necessari per aumentare e definire la tua massa muscolare con soli 10 minuti di allenamento al giorno. Semplice, rapido e divertente!

CIRCUIT TRAINING — Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.

EASYTONE — 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.

AERODANCE — Allenamento aerobico ispirato a vari tipi di danza come dance, latino e funky. Permette di bruciare calorie divertendosi a suon di musica.

PregnantFit — È un corso che prepara le future mamme ad affrontare il travaglio. Si effettuano esercizi a corpo libero e con la gym ball, tecniche di rilassamento e respirazione. Esercizi concentrati sulla mobilità e apertura del bacino finalizzati al rafforzamento della muscolatura addominale e pelvica.

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.

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.

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.