FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

ARICCIA - Via Quarto Negroni, 6
Cell. 348.3487518 - ariccia@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
ginnastica dolce H. 9.00/10.00	CLASSIC YOGA H. 9.30/10.30	ginnastica dolce H. 9.00/10.00	CLASSIC YOGA H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.30/10.30	CLASSIC YOGA H. 9.30/10.30
POSTURALE H. 10.00/11.00	PILATES MATWORK H. 10.30/11.30	POSTURALE H. 10.00/11.00	PILATES MATWORK H. 10.30/11.30		FLEX H. 10.00/11.00
	TOTAL BODY H. 11.30/12.30		TOTAL BODY H. 11.30/12.30		GROUP CYCLING H. 11.00/12.00
TRIPLET³ H. 13.30/14.30	GROUP CYCLING H. 13.30/14.30	TRIPLET³ H. 13.30/14.30	GROUP CYCLING H. 13.30/14.30	TRIPLET³ H. 13.30/14.30	FIT&BOXE H. 12.00/13.00
POSTURALE H. 17.00/18.00	PILATES MATWORK H. 17.00/18.00	POSTURALE H. 17.00/18.00	PILATES MATWORK H. 17.00/18.00	POSTURALE H. 17.00/18.00	
TRX H. 18.00/19.00	bounce H. 18.00/19.00	PILATES MATWORK H. 18.00/19.00	bounce H. 18.00/19.00	TRX H. 18.00/19.00	
TOTAL BODY H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP H. 19.00/20.00	TOTAL BODY H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP H. 19.00/20.00	TOTAL BODY H. 19.00/20.00	
FIT&BOXE H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS H. 20.00/21.00	FIT&BOXE H. 20.00/21.00	CROSS EXPRESS H. 20.00/21.00	GROUP CYCLING H. 20.00/21.00	
GROUP CYCLING H. 21.00/22.00		GROUP CYCLING H. 21.00/22.00			

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

FITEXPRESSARICCIA

FITEXPRESS_ARICCIA

TRIPLE T³ (GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI)
È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

PILATES MATWORK
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.

CROSS EXPRESS
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.

7 POWER PUMP
Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

CLASSIC 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.

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.

ginnastica dolce
Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.

TRX
Allenamento versatile con una vasta gamma di esercizi di forza, coordinazione, flessibilità e stabilità del tronco che permettono di allenare contemporaneamente moltissimi muscoli del corpo.

TOTAL BODY
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.

bounce
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.

FIT&BOXE
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.

FLEX
Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.

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

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.