FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

RIMINI - Via Circonvallazione Occidentale 48 / Largo Bertuzzi
tel. 0541.671384 - 331.1145467 rimini@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 LUCA H. 9.00/10.00	TOTALBODY JUAN H. 9.00/10.00	ginnastica dolce LUCA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES SARA H. 9.00/10.00	ginnastica dolce LUCA H. 9.00/10.00	ClassicPILATES FRANCO H. 9.00/10.00
POSTURALE LUCA H. 10.00/11.00	ClassicPILATES SARA H. 10.00/11.00			T STEP JUAN H. 10.00/11.00	FIT&BOXE FRANCO H. 10.00/11.00
				POSTURALE LUCA H. 10.00/11.00	
	GROUP CYCLING GABRIELE H. 13.00/14.00			GROUP CYCLING GABRIELE H. 13.00/14.00	
	POWERYOGA LUCA H. 13.00/14.00			JUMP JUAN H. 13.00/14.00	
GROUP CYCLING ARMANDO H. 17.00/18.00					
ClassicPILATES FRANCO H. 18.00/19.00		CIRCUIT TRAINING FRANCO H. 18.00/19.00	TRIPLE T³ FRANCO H. 18.00/19.00		
FIT&DANCE JUAN H. 19.00/20.00	TRIPLE T³ FRANCO H. 18.00/19.00	POWERYOGA LUCA H. 18.00/19.00	GROUP CYCLING ARMANDO H. 18.00/19.00	POWERYOGA LUCA H. 18.00/19.00	
T STEP JUAN H. 20.00/21.00	7 POWER PUMP JUAN H. 19.00/20.00	FIT&DANCE JUAN H. 19.00/20.00	7 POWER PUMP FRANCO H. 19.00/20.00	funzionale JUAN H. 19.00/20.00	
	TRX FRANCO H. 19.00/20.00	JUMP JUAN H. 20.00/21.00	FLEXability FRANCO H. 20.00/21.00	TOTALBODY JUAN H. 20.00/21.00	
	functional KETTLEBELL JUAN H. 20.00/21.00				

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

FITEXPRESSRIMINI

FITEXPRESS_RIMINI

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.

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.

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

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.

POWERYOGA — 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.

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.

ClassicPILATES — 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.

JUMP — 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.

TRIPLET³ — È un'intensa sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

7 POWER PUMP — 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.

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.

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

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.

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.

functional KETTLEBELL — Corso funzionale ad alta intensità e dispendio di calorie, composto da allenamento a circuito che include tecniche di snatch, stacchi e swing, nel quale vengono adoperate le kettlebell. Consente di sviluppare.

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.tecnica, resistenza e tonicità, nonché perdere peso in maniera efficace.

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.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store