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.ACQUITERME

FITEXPRESS_ACQUITERME

ZUMBA fitness
Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fintess e cardio, condizinamento muscolare equilibrio e flessibilità con un espolizione di energia e di entusiasmo.

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.

POWER YOGA
I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio attraverso una più efficace percezione corporea.

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.

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.

FUSION
Allenamento ibrido nato dalla fusione di più discipline, unisce l'aspetto meditativo a quello più dinamico, alternando fasi più attive ad altre di relax.

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

MBA MARTIAL BOXE ARTS
Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!

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

RISVEGLIO MUSCOLARE
Il risveglio muscolare è un'attività fisica che può essere svolta preferibilmente al mattino appena svegli: il suo scopo è infatti quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.

WORKOUT DESTRUCTION
Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

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

ACQUITERME - Viale dei Mastri Vetrai, 10
tel. 344.3474547 - acquiterme@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
POWERYOGA GRETA H. 9.00/10.00		RISVEGLIOMUSCOLARE MAURIZIO H. 9.00/10.00		RISVEGLIOMUSCOLARE MAURIZIO H. 9.00/10.00	FUSION GRETA H. 10.00/11.00 TOTALBODY GRETA H. 11.00/12.00
T STEP MAURIZIO H. 12.30/13.30		FUNZIONALE MAURIZIO H. 12.30/13.30	SPINNING GRETA H. 12.30/13.30	FUSION GRETA H. 12.30/13.30	
		GAG GRETA H. 16.00/17.00		GAG GRETA H. 16.30/17.30	
GAG GRETA H. 17.00/18.00	FUNZIONALE MAURIZIO H. 17.00/18.00	SPINNING GRETA H. 17.00/18.00	FUSION GRETA H. 17.00/18.00	FUNZIONALE GRETA H. 17.30/18.30	
WORKOUT DESTRUCTION MAURIZIO H. 18.00/19.00	7 POWER PUMP GRETA H. 18.00/19.00	FUNZIONALE MAURIZIO H. 18.00/19.00	SPINNING GRETA H. 18.00/19.00	ZUMBA MONICA H. 18.30/19.30	
ZUMBA MONICA H. 19.00/20.00	FUSION GRETA H. 19.00/20.00	ZUMBA MONICA H. 19.00/20.00	TOTALBODY GRETA H. 19.00/20.00	MMA MARTIAL BOXE ARTS STEFANO H. 19.30/20.30	
MMA MARTIAL BOXE ARTS STEFANO H. 20.00/21.00	SPINNING GRETA H. 20.00/21.00		MMA MARTIAL BOXE ARTS STEFANO H. 20.00/21.00		