

# FIT·EXPRESS HIGH VALUE LOW COST PAULINSESTO CORSI DI GRUPPO

ROMA CASALBERTONE - Via Di Casalbertone 98 - Roma  
tel. 333.2636137 - roma.casalbertone@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
ClassicPILATES H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 9.30/10.30	POSTURALE H. 9.30/10.30	ClassicPILATES H. 9.30/10.30	
TOTALBODY H. 10.30/11.30	TONIFICAZIONE H. 10.30/11.30	TOTALBODY H. 10.30/11.30	TONIFICAZIONE H. 10.30/11.30	TOTALBODY H. 10.30/11.30	HATHA YOGA H. 10.00/11.30
EASYTONE H. 13.30/14.30	HATHA YOGA H. 13.30/14.30	step&tone H. 13.30/14.30	HATHA YOGA H. 13.30/14.30	G A A H. 13.30/14.30	
POSTURALE H. 16.00/17.00	ginnastica dolce H. 16.30/17.30	POSTURALE H. 16.00/17.00	ginnastica dolce H. 16.30/17.30	POSTURALE H. 16.00/17.00	ZUMBA H. 16.00/17.30
step&tone H. 17.00/18.00	JUST PUMP H. 17.30/18.30	ZUMBA H. 17.00/18.00	JUST PUMP H. 17.30/18.30	step&tone H. 17.00/18.00	
TOTALBODY H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	G A A H. 18.00/19.00	ClassicPILATES H. 18.30/19.30	TOTALBODY H. 18.00/19.00	
FUNZIONALE H. 19.00/20.00	SPORTS H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.00/20.00	SPORTS H. 19.30/20.30	FUNZIONALE H. 19.00/20.00	
PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	POWER YOGA H. 20.30/21.30	PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	POWER YOGA H. 20.30/21.30	PREPUGILISTICA H. 20.00/21.00	



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](http://WWW.FITEXPRESS.IT)

 FITEXPRESS.CASALBERTONE

 FITEXPRESS\_ROMACASALBERTONE

 **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.

 **Classic PILATES**

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

 **JUST PUMP**

Questa disciplina si svolge con l'aiuto di un bilanciere dal peso regolabile e permette di unire i benefici del condizionamento muscolare tipico della sala pesi e il divertimento che deriva dall'accompagnamento musicale. In pratica si eseguono movimenti a basso carico e con un numero elevato di ripetizioni a ritmo di musica.

 **SUPER JUMP**

È un metodo di allenamento su trampolino elastico. Aumenta il metabolismo, tonifica i muscoli fino al 191% in più di un lavoro a terra, senza stressare le articolazioni. Diminuisce la forza d'impatto dell'85%. Potenzia il ritorno linfatico del 1400%. Migliora le difese immunitarie.

 **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.

 **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.

 **step & tone**

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

 **GAD**

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

 **ZUMBA fitness**

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

 **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.

 **POWERYOGA**

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.

 **PREPUGILISTICA**

La prepugilistica è una disciplina che si focalizza sulla preparazione fisica e tecnica necessaria per il pugilato, ma senza coinvolgere l'aspetto combattivo del vero e proprio match tra due avversari.

 **TONIFICAZIONE**

La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.

 **EASY TONE**

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 bilancieri.

 **HATHA YOGA**

Hatha Yoga ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia queste due polarità, e che per farlo richiede uno sforzo fisico e mentale.



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.

 