

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

SE TI ALLENI PER LA PRIMA VOLTA:

NON TI ARRENDERE DOPO LA PRIMA LEZIONE PERCHÉ MIGLIORERAI FORZA E RESISTENZA, E DOPO DIVENTERÀ TUTTO PIÙ FACILE

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

EASY TONE H. 9.30/10.30	Classic PILATES H. 9.00/10.00	Classic PILATES H. 9.00/10.00	EASY TONE H. 9.30/10.30	
7 POWER PUMP H. 10.30/11.30	TOTAL BODY H. 10.00/11.00	FUNCTIONAL TRAINING H. 9.30/10.30	TOTAL BODY H. 10.00/11.00	
		T³ TRIPLE T³ H. 10.30/11.30	7 POWER PUMP H. 10.30/11.30	MOBILITY 30' H. 10.30/11.30
AB BLASTER H. 13.30/14.30	MOBILITY 30' H. 13.30/14.30	KICK BOXING H. 13.30/14.30	T³ TRIPLE T³ H. 13.30/14.30	Classic PILATES H. 13.30/14.30
	FUNCTIONAL TRAINING H. 14.30/15.30			EASY TONE H. 14.30/15.30

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

MBA H. 17.30/18.30	EASY TONE H. 17.30/18.30	LOWER BODY WORKOUT H. 17.00/18.00	funzionale H. 17.30/18.30	DIFESA PERSONALE H. 17.30/18.30	KICK BOXING H. 17.00/18.00
FUNCTIONAL TRAINING H. 18.30/19.30	T³ TRIPLE T³ H. 18.30/19.30	MBA H. 18.00/19.00	MILITARY WORKOUT H. 18.30/19.30	7 POWER PUMP H. 18.30/19.30	
POSTURALE H. 19.30/20.30	7 POWER PUMP H. 19.30/20.30	Classic PILATES H. 19.00/20.00	POSTURALE H. 19.30/20.30	LOWER BODY WORKOUT H. 19.30/20.30	
		FUNCTIONAL TRAINING H. 20.00/21.00			

AREZZO

VIA ROMANA, 162
340.6266289
arezzo@fitexpress.it

FITEXPRESSAREZZO

FITEXPRESS_AREZZO

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.

BODY E MIND



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
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.



MOBILITY 30'
30 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.



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.



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.



T3 TRIPLE 3
È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.



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.



LOWER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



AB BLASTER
Lezione dedicata interamente alla tonificazione e alla definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.

TONE



FUNCTIONAL



MILITARY WORKOUT
È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



FUNCTIONAL TRAINING
L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.



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

MARTIAL ARTS



DIFESA PERSONALE
Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



KICK BOXING
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



AREZZO

VIA ROMANA, 162
340.6266289
arezzo@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.