PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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**



siena@fitexpress.it



) FITEXPRESS SIENA







GIOVEDÌ



ClassicPILATES



POSTURALE

H. 9.30/10.30

H. 10.30/11.30

ainnastica H. 9.30/10.30

H. 10.30/11.30

H. 14.30/15.30

TUNZIONALE H. 9.30/10.30

H. 10.30/11.30

ginnastica

ABATA



H. 9.30/10.30 *J***UNZIONALE**

H. 10.30/11.30 H. 10.30/11.30



H. 11.00/12.00

YOGA H. 8.30/9.30

7 PUMP H. 13.30/14.30 Classic PILATES H. 13.30/14.30

TUNZIONALE

ABATA

TOTAL 307 Y H.13.30/14.30

ClassicPILATES

H. 13.30/14.30

H. 13.30/14.30

7 PUMP

TUNZIONALE H. 14.30/15.30

ClassicPILATES H. 14.30/15.30

H. 16.30/17.30

ability

FIT&BOXE

(P) ZVMBA

H. 17.30/18.30

H. 18.30/19.30

H. 19.30/20.30

TOTAL SOUT

H. 16.30/17.30

H. 17.30/18.30

H. 19.30/20.30

TOTALBOD' Y

H. 17.30/18.30

ability

Classic PII ATES

(3) ZVMBA

H. 17.30/18.30

H. 18.30/19.30

H. 16.30/17.30

Classic PILATES H. 18.30/19.30

TUNZIONALE

H. 17.30/18.30

H. 19.30/20.30

FIT&BOXE H. 18.30/19.30

(F) ZUMBA

ClassicPILATES

H. 18.30/19.30

UNZIONALE

H. 19.30/20.30

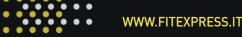
CRRSSEXP

ПБІТ&ВОХЕ

H. 19.30/20.30

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.

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

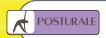




Per ginnastica funzionale si intende un'attività motoria esequibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle



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.



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.



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.



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.



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.



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





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





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.



Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi



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.

SIENA

STRADA BUSSETO,18 342.0624855 siena@fitexpress.it



FITEXPRESSSIENA

FITEXPRESS SIENA

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.



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.



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.



Un efficace metodo di difesa personale e passi di aerobica a ritmo di musica: un mix senza equali per dimagrire, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi



La lezione è divisa in due fasi. La prima più divertente e danzata nella quale si allena l'apparato cardio vascolare, e la seconda nella quale si tonificano i muscoli dei principali inestetismi femminili: cosce, addome e glutei.







