

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

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

fUNZIONALE

H. 9.30/10.30

POSTURALE

H. 10.30/11.30

7 POWER PUMP

H. 13.30/14.30

ginnastica dolce

H. 9.30/10.30

ABATA

H. 10.30/11.30

ClassicPILATES

H. 13.30/14.30

fUNZIONALE

H. 14.30/15.30

fUNZIONALE

H. 9.30/10.30

MOBILITY 30'

H. 10.30/11.30

TOTALBODY

H. 13.30/14.30

ginnastica dolce

H. 9.30/10.30

ABATA

H. 10.30/11.30

ClassicPILATES

H. 13.30/14.30

fUNZIONALE

H. 14.30/15.30

CLASSYOGA

H. 8.30/9.30

ClassicPILATES

H. 9.30/10.30

fUNZIONALE

H. 10.30/11.30

7 POWER PUMP

H. 13.30/14.30

ClassicPILATES

H. 14.30/15.30

ClassicPILATES

H. 10.00/11.00

FUNCTIONAL TRAINING HIT HIT

H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

dance & tone

H. 16.30/17.30

FLEXability

H. 17.30/18.30

FIT&BOXE

H. 18.30/19.30

ZUMBA

H. 19.30/20.30

TOTALBODY

H. 17.30/18.30

ClassicPILATES

H. 18.30/19.30

fUNZIONALE

H. 19.30/20.30

dance & tone

H. 16.30/17.30

ClassicPILATES

H. 17.30/18.30

FIT&BOXE

H. 18.30/19.30

ZUMBA

H. 19.30/20.30

TOTALBODY

H. 17.30/18.30

FLEXability

H. 18.30/19.30

fUNZIONALE

H. 19.30/20.30

ZUMBA

H. 16.30/17.30

ClassicPILATES

H. 17.30/18.30

FIT&BOXE

H. 18.30/19.30

CROSS EXPRESS

H. 19.30/20.30

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.

BODY E MIND

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.

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.

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.

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.

FLEXibility

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.

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.

CLASSIC YOGA

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.

CARDIO

ZUMBA

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.

FUNCTIONAL

CROSS EXPRESS

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.

ABATA

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

FUNCTIONAL HIT HIIT 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.

TONE

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.

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.

FIT&BOXE

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

dance & tone

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.



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.

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