

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**



**COLLE DI VAL D'ELSA**  
LOCALITÀ BELVEDERE (INGRESSO2)

348.406 3097

colledivaldelsa@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA

FITEXPRESS\_COLLEDIVALDELSA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>TOTALBODY</b> H. 9.30/10.30	<b>TALJI QUAN</b> H. 9.30/10.30	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b> H. 9.30/10.30	<b>TALJI QUAN</b> H. 9.30/10.30	<b>TOTALBODY</b> H. 09.30/10.30	<b>MOBILITY 45°</b> H. 9.30/10.30
<b>ginnastica dolce</b> H. 10.30/11.30	<b>YOGA CINESE</b> H. 10.30/11.00	<b>POWERYOGA</b> H. 11.30/12.30	<b>YOGA CINESE</b> H. 10.30/11.00	<b>ginnastica dolce</b> H. 10.30/11.30	<b>AB BLASTER</b> H. 10.30/11.00
<b>Classic PILATES</b> H. 12.00/13.00	<b>funZIONALE</b> H. 12.30/13.30	<b>ELASTICPOWER</b> H. 13.00/14.00	<b>funZIONALE</b> H. 12.30/13.30	<b>POWERYOGA</b> H. 11.30/12.30	<b>TOTALBODY</b> H. 11.00/12.00
<b>ELASTICPOWER</b> H. 13.00/14.00	<b>AB BLASTER</b> H. 13.30/14.00	<b>ELASTICPOWER</b> H. 13.00/14.00	<b>UPPER BODY WORKOUT</b> H. 13.30/14.00	<b>Classic PILATES</b> H. 13.00/14.00	
<b>Classic PILATES</b> H. 14.00/15.00	<b>STRONG NATION</b> H. 14.00/15.00	<b>Classic PILATES</b> H. 14.00/15.00	<b>T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup></b> H. 14.00/15.00		
<b>ZUMBA</b> H. 17.30/18.30	<b>MOBILITY 30°</b> H. 17.00/18.00	<b>funZIONALE</b> H. 17.30/18.30	<b>MOBILITY 30°</b> H. 17.00/18.00	<b>ZUMBA</b> H. 17.30/18.30	
<b>Classic PILATES</b> H. 18.30/19.30	<b>T STEP</b> H. 18.00/19.00	<b>Classic PILATES</b> H. 18.30/19.30	<b>TOTALBODY</b> H. 18.00/19.00	<b>funZIONALE</b> H. 19.00/20.00	<b>7 POWER PUMP</b> H. 16.00/17.00
<b>funZIONALE</b> H. 19.30/20.30	<b>ZUMBA</b> H. 19.00/20.00	<b>MILITARY WORKOUT</b> H. 19.30/20.30	<b>MACUMBA</b> H. 19.00/20.00	<b>GROUP CYCLING</b> H. 20.00/21.00	<b>Classic PILATES</b> H. 17.00/18.00
<b>GROUP CYCLING</b> H. 20.30/21.30		<b>GROUP CYCLING</b> H. 20.30/21.30			

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

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.

**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.

**MOBILITY 45'**

45 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.

**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.

**YOGA CINESE**

Yoga cinese è una ginnastica di origine cinese per il benessere, la salute e la prevenzione delle malattie. Si compone di una serie di esercizi statici e dinamici che armoniosamente coinvolgono i movimenti del corpo, la respirazione e la concentrazione mentale.

**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.

**TAIJI QUAN**

Ginnastica salutistica caratterizzata da movimenti lenti, fluidi, ampi e leggeri, controllati da un respiro addominale e rilassato. Tecnica di medicina preventiva, meditazione in movimento, aiuta il rilassamento della mente e del corpo, decontraendo la muscolatura del collo e delle spalle.

**ELASTIC POWER**

Allenamento basato sull'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonificazione di tutti i muscoli del corpo.

**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.

**T STEP**

L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

**GROUP CYCLING**

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



**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.

**MACUMBA**

Allenamento divertente e cardio-vascolare, una fusione di passi di fitness ad alto e basso impatto con quelli di danze latine e non. La lezione, grazie alla sua energia ed alla sua esplosività, riesce a rallegrare tutti coloro che la fanno.

**UPPER BODY WORKOUT**

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

**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.

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

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

**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.

**STRONG NATION**

Allenamento a intervalli ad alta intensità a ritmo di musica. La musica e i movimenti sono sincronizzati secondo una tecnica che spinge a sfidare i limiti delle proprie capacità, per raggiungere ancora più rapidamente i tuoi obiettivi di fitness.

**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.

**TONE**



**COLLE DI VAL D'ELSA**  
LOCALITÀ BELVEDERE  
(INGRESSO2)

348.406 3097

colledivaldelsa@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA

FITEXPRESS\_COLLEDIVALDELSA

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.