

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



H. 8.30/9.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00



H. 13.15/14.15



H. 13.15/14.15



H. 13.15/14.15



H. 13.15/14.15



H. 13.15/14.15

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**



H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 18.00/19.00



H. 18.00/18.30



H. 18.00/19.00



H. 18.00/18.30



H. 19.00/20.00



H. 19.00/20.00



H. 18.30/19.00



H. 19.00/20.00



H. 18.30/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 19.00/20.00



H. 19.00/20.00

FIRENZE

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15

371.390 2431

firenze@fitexpress.it

f FITEXPRESSFIRENZE

ig FITEXPRESS_FIRENZE

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.

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.

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.

GROUP CYCLING

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

CYCLEX

Cyclex è un nuovo format che abbina alla pedalata un lavoro di total Body Workout sulla bike, adatto soprattutto alle nuove generazioni.

ZUMBA

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.

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.

AEROBICA

Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.

TONE

CARDIO WORKOUT

Allenamento mirato a migliorare il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. Il cardio tone fa parte delle attività di cardio fitness, che comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.

STRETCHING

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

CORPO LIBERO

L'allenamento a corpo libero avviene senza l'utilizzo di attrezzi; prevede una gamma molto varia di esercizi ed è adatta a tutti i livelli di praticanti.

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.

UPPER BODY WORKOUT

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

LOWER BODY WORKOUT

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

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.

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.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento funzionale di gruppo basato sulla macchina multistazione Omnia 8 di Technogym.

HIIT

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

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

CARDIO



FIRENZE

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15

371.390 2431

firenze@fitexpress.it

FITEXPRESSFIRENZE

FITEXPRESS_FIRENZE

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.