

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



COSTANZA H. 9.00/10.00



SASHA H. 10.00/11.00



ROBERTA H. 13.30/14.30



ISA H. 14.30/15.30

## MARTEDÌ



DIANA H. 9.00/10.00



DIANA H. 10.00/11.00



BARBARA H. 13.00/14.00



HAMZA H. 14.00/15.00

## MERCOLEDÌ



SASHA H. 10.00/11.00



ROBERTA H. 13.30/14.30



COSTANZA H. 14.30/15.30

## GIOVEDÌ



DIANA H. 9.00/10.00



DIANA H. 10.00/11.00



BARBARA H. 13.00/14.00



HAMZA H. 14.00/15.00

## VENERDÌ



COSTANZA H. 9.00/10.00



SASHA H. 10.00/11.00



ISA H. 14.30/15.30

## SABATO



DIANA H. 9.00/10.00



DIANA H. 10.00/11.00



RICCARDO H. 11.15/12.15



HAMZA H. 14.30/15.30

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**



SASHA H. 16.30/17.30



BARBARA H. 17.30/18.30



RICCARDO H. 18.30/19.30



CONNY H. 19.30/20.30



HAMZA H. 20.30/21.30



BARBARA H. 18.00/19.00



IRENE H. 19.00/20.00



SASHA H. 16.30/17.30



IRENE H. 17.30/18.30



BARBARA H. 18.00/19.00



RICCARDO H. 19.30/20.30



HAMZA H. 17.30/18.30



ISA H. 18.30/19.30



CONNY H. 19.30/20.30



HAMZA H. 20.30/21.30



HAMZA H. 17.30/18.30



ROBERTA H. 19.30/20.30

## GROSSETO

VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Marema  
331.4454680

grosseto@fitexpress.it

FITEXPRESSGROSSETO

FITEXPRESS\_GROSSETO

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 & 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 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.

**PILATES MATWORK**

Programma di esercizi che viene svolto a corpo libero su un tappetino. Va ad agire sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

**POWER YOGA**

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.

**DYNAMIC FLOOR**

È un'attività di gruppo adatta a tutti i livelli dal principiante a quello avanzato. È un connubio di esercizi a tempo di musica che migliora l'attività aerobica e cardiovascolare, lavora sulla flessibilità, equilibrio e concentrazione.

**CARDIO**

**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.



**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.

**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.

**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.

**FUNCTIONAL**

**WORKOUT DESTRUCTION**

Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

**HIIT**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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



**GROSSETO**

VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Maremà  
331.4454680

grosseto@fitexpress.it

FITEXPRESSGROSSETO

FITEXPRESS\_GROSSETO

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.

App Store