

**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

**LOWER BODY WORKOUT**

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

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

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

**POWERYOGA**

H. 14.30/15.30

**ZUMBA**

H. 15.30/16.30

**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

**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.

**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.

**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.

**TOTAL BODY 4**

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, mantenersi in forma, rassodare il corpo, scaricare le tensioni e divertirsi.

**LOWER BODY WORKOUT**

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

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

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

**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 mestetismi 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.