FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

LEGENDA

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

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. LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA

FITEXPRESS_COLLEDIVALDELSA

CLASSICYOGA — 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.

ZUMBA fitness — Zumba è una lezione una festa di fitness alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità che permette di bruciare calorie con ritmi latini di tutto il mondo. Combina gli elementi fintess e cardio, condizinamento muscolare equilibrio.

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.

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.

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

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.

JUMP — Saltare a ritmo di musica sui trampolini elastici: un allenamento aerobico divertente che permette di consumare molte calorie e di migliorare la resistenza polmonare e cardiaca e la coordinazione tra gli arti.

AB BLASTER ABDOMINAL TRAINING — 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.

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.

MILITARY WORKOUT FUN + FITNESS, ARMY STYLE — 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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

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.

ClassicPILATES — 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.

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.

ANDROID APP ON Google play — Download on the App Store

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE · LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

COLLEDIVALDELSA - Località Belvedere ingrsso 2
tel. 348.4063097 - colledivaldelsa@fitexpress.it

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.
LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE.

WWW.FITEXPRESS.IT

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
TOTAL BODY H. 09.30/10.30	TAIJI QUAN H. 9.30/10.30	CLASSIC YOGA H. 9.30/10.30	TAIJI QUAN H. 9.30/10.30	TOTAL BODY H. 09.30/10.30	MOBILITY 45' H. 9.30/10.30
	YOGA CINESE H. 10.30/11.00	ginnastica dolce H. 10.30/11.30	YOGA CINESE H. 10.30/11.00		AB BLASTER H. 10.30/11.00
		POSTURALE H. 11.30/12.30			TOTAL BODY H. 11.00/12.00
ELASTIC POWER H. 12.00/13.00	FUNZIONALE H. 12.30/13.30		FUNZIONALE H. 12.30/13.30		
Classic PILATES H. 13.00/14.00	AB BLASTER H. 13.30/14.00	ELASTIC POWER H. 13.00/14.00	AB BLASTER H. 13.30/14.00	Classic PILATES H. 13.00/14.00	
	TOTAL BODY H. 14.00/15.00	Classic PILATES H. 14.00/15.00	JUMP H. 14.00/15.00	TABATA H. 14.00/15.00	
					FIT&BOXE H. 15.00/16.00
					7 POWER PUMP H. 16.00/17.00
ZUMBA H. 17.30/18.30	MOBILITY 30' H. 17.00/18.00	FUNZIONALE H. 17.30/18.30	MOBILITY 30' H. 17.00/18.00	ZUMBA H. 17.30/18.30	
Classic PILATES H. 18.30/19.30	STEP H. 18.00/19.00	Classic PILATES H. 18.30/19.30	TOTAL BODY H. 18.00/19.00	FUNZIONALE H. 18.30/19.30	
FUNZIONALE H. 19.30/20.30	ZUMBA H. 19.00/20.00	MILITARY WORKOUT H. 19.30/20.30	ZUMBA H. 19.00/20.00	GROUP CYCLING H. 19.30/20.30	
GROUP CYCLING H. 20.30/21.30		GROUP CYCLING H. 20.30/21.30			