

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDÌ

- Classic PILATES** H. 9.00/10.00
- 7 POWER PUMP** H. 10.00/11.00
- LES MILLS BODYATTACK** H. 11.00/12.00
- LES MILLS GRIT** H. 12.00/12.30
- LES MILLS BODYPUMP** H. 12.30/13.15
- CROSS EXPRESS** H. 13.15/14.15
- LES MILLS CORE** H. 14.30/15.00
- LES MILLS SH'BAM** H. 15.00/16.00
- LES MILLS RPM** H. 16.00/17.00
- LES MILLS GRIT** H. 17.00/17.30
- WORKOUT DESTRUCTION** H. 17.30/18.30
- TOTAL BODY** H. 18.30/19.30
- FIT&BOXE** H. 19.30/20.30
- ZUMBA** H. 20.30/21.30

MARTEDÌ

- ginnastica del 23** H. 9.00/10.00
- POSTURALE** H. 10.00/11.00
- LES MILLS CORE** H. 11.00/11.45
- LES MILLS RPM** H. 12.00/13.00
- LES MILLS BODYBALANCE** H. 13.00/14.00
- LES MILLS GRIT** H. 14.00/14.30
- LES MILLS SH'BAM** H. 14.30/15.30
- LES MILLS BODYATTACK** H. 15.30/16.30
- LES MILLS CORE** H. 16.30/17.00
- Classic PILATES** H. 17.00/18.00
- AB BLASTER** H. 18.00/18.30
- LOWER BODY WORKOUT** H. 18.30/19.00
- ZUMBA** H. 19.00/20.00
- balletti di gruppo** H. 20.00/21.00
- Reggaeton** H. 21.00/22.00
- Twerk** H. 22.00/23.00

MERCOLEDÌ

- Classic PILATES** H. 9.00/10.00
- 7 POWER PUMP** H. 10.00/11.00
- LES MILLS BODYPUMP** H. 11.00/12.00
- LES MILLS CORE** H. 12.00/12.30
- LES MILLS BODYBALANCE** H. 12.30/13.00
- CROSS EXPRESS** H. 13.15/14.15
- LES MILLS BODYATTACK** H. 14.15/15.00
- LES MILLS RPM** H. 15.00/16.00
- LES MILLS SH'BAM** H. 16.30/17.30
- POSTURALE** H. 17.30/18.30
- TOTAL BODY** H. 18.30/19.30
- FIT&BOXE** H. 19.30/20.30
- Heels Dance** H. 20.30/21.30

GIOVEDÌ

- LES MILLS BODYBALANCE** H. 9.00/10.00
- POSTURALE** H. 10.00/11.00
- LES MILLS GRIT** H. 11.00/11.30
- LES MILLS CORE** H. 11.45/12.30
- LES MILLS RPM** H. 13.00/14.00
- LES MILLS SH'BAM** H. 14.00/15.00
- LES MILLS BODYPUMP** H. 15.00/16.00
- STRETCHING** H. 16.00/17.00
- Classic PILATES** H. 17.00/18.00
- AB BLASTER** H. 18.00/18.30
- LOWER BODY WORKOUT** H. 18.30/19.00
- WORKOUT DESTRUCTION** H. 19.00/20.00
- ZUMBA** H. 20.00/21.00

VENERDÌ

- Classic PILATES** H. 9.00/10.00
- 7 POWER PUMP** H. 10.00/11.00
- LES MILLS BODYBALANCE** H. 11.00/11.45
- LES MILLS GRIT** H. 12.00/12.30
- CROSS EXPRESS** H. 13.15/14.15
- LES MILLS BODYPUMP** H. 14.15/15.00
- LES MILLS CORE** H. 15.00/15.45
- LES MILLS RPM** H. 16.00/17.00
- HIT** H. 18.30/19.15
- TOTAL BODY** H. 18.30/19.30
- FIT&BOXE** H. 19.30/20.30

SABATO

- LES MILLS BODYBALANCE** H. 9.00/10.00
- LES MILLS GRIT** H. 10.00/10.30
- Classic PILATES** H. 11.00/12.00
- LES MILLS BODYPUMP** H. 12.00/13.00
- LES MILLS CORE** H. 13.30/14.00
- LES MILLS SH'BAM** H. 14.00/15.00
- STRONG NATION** H. 15.00/15.45
- CIRCU MOBILITY** H. 15.45/16.00
- LES MILLS BODYPUMP** H. 16.00/17.00
- LES MILLS RPM** H. 17.00/18.00
- LES MILLS GRIT** H. 18.15/18.45
- LES MILLS BODYPUMP** H. 19.00/20.00

DOMENICA

- LES MILLS RPM** H. 9.00/10.00
- LES MILLS BODYATTACK** H. 10.00/11.00
- LES MILLS CORE** H. 11.00/11.45
- LES MILLS SH'BAM** H. 12.00/13.00
- LES MILLS BODYBALANCE** H. 13.00/14.00
- LES MILLS RPM** H. 14.00/15.00
- LES MILLS GRIT** H. 15.15/15.45
- LES MILLS BODYATTACK** H. 16.00/17.00
- LES MILLS RPM** H. 17.30/18.00
- LES MILLS BODYPUMP** H. 18.30/19.30
- LES MILLS SH'BAM** H. 19.30/20.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!

DIFESA PERSONALE SPECIAL DIFESA PERSONALE * CORSO A PAGAMENTO

AREA FUNZIONALE

DIFESA PERSONALE *
MARTEDI-H. 19.00/20.30

DIFESA PERSONALE *
VENERDI-H. 18.30/20.00

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 CON OBBLIGO DI PRENOTAZIONE

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



LUCCA

VIALE SAN CONCORDIO, 996

348.8882120

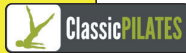
lucca@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCA

FITEXPRESS_LUCCA

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



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.



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.



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.



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 fitness e cardio, condizionamento muscolare equilibrio e flessibilità con un esplosione di energia e di entusiasmo.



Allenamento divertente e facile sul ritmo energico del reggaeton, perfetto per bruciare grassi in allegria. Allontana lo stress e rendere la vita migliore mentalmente e fisicamente.



Nato dalla fusione delle parole "twist" e "jerk", tipo di ballo molto provocante dove la ballerina scuote i fianchi su e giù a ritmo di musica.



Questa disciplina richiede molta resistenza, richiede controllo, equilibrio ed eleganza! La prima cosa insegnata in un corso di heels dance è come si cammina sui tacchi, in modo da esaltare la propria eleganza con il giusto portamento. Questa danza ti aiuta a sviluppare maggiore equilibrio fisico.



Facili e frizzanti coreografie per divertirsi in compagnia.

MARTIAL ARTS



Un'arte marziale nata per la sopravvivenza che si è adattata costantemente al modificarsi delle esigenze di difesa personale nel tempo, dal corpo a corpo fino alla difesa da più avversari e anche da armi bianche. Armonia, equilibrio, elasticità e reattività verranno allenate con esercizi individuali, al saccone e a coppia in un ambiente divertente ma professionale, sia per chi si vuole sentire più sicuro che per accrescere le proprie capacità psicomotorie.



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.

STONE



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.



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.



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



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.



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.



Che tu sia patito di fitness, una mamma impegnata o un impiegato modello, CIRCL Mobility™ ti aiuta a rilasciare lo stress, sbloccare la tua libertà di movimento e rinnovare la tua capacità di muoverti meglio, più a lungo.



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

FUNCTIONAL



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) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



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.

I NOSTRI CORSI VIRTUALI



Il corso di yoga per tutti. Utilizza una serie di movimenti e musiche che miglioreranno lo stato della tua mente, il tuo corpo e la tua vita.



Un'attività Les Mills da provare per rinforzare tutto il corpo aumentando la resistenza e la capacità cardiovascolare.



Un utilizzo moderato dei pesi attraverso molte ripetizioni, BodyPump offre un allenamento totale del corpo che brucia molte calorie.



Ispirato ai principi dell'allenamento atletico d'élite, LES MILLS CORE™ è un core workout scientifico per un incredibile tono del core e prestazioni.



Corso di bike indoor, basato sul ritmo di musiche stimolanti. Brucia molte calorie e ti rimette in forma.



Allenamento di ballo pieno di divertimento che crea l'addiction. Il tuo istruttore ti guiderà attraverso movimenti semplici di ballo, tutti impostati su party playlist.



Allenamento ad alta intensità (HIIT). Esercizi a peso corporeo alla giusta intensità per ottenere risultati rapidamente.

LUCCA

VIALE SAN CONCORDIO, 996

348.8882120

lucca@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCA

FITEXPRESS_LUCCA

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.