

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



GROSSETO

VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Marema
331.4454680

grosseto@fitexpress.it

FITEXPRESSGROSSETO

FITEXPRESS_GROSSETO

LUNEDÌ

PILATES MATWORK
H. 9.30/10.30

HIIT
H. 10.30/11.30

SPINNING
H. 13.30/14.30

ZUMBA
H. 14.30/15.30

TRIPLE³
H. 17.30/18.30

Free Gym
H. 18.30/19.30

TOTAL BODY
H. 19.30/20.30

7 POWER PUMP
H. 20.30/21.30

MARTEDÌ

DYNAMIC FLOOR
H. 9.00/10.00

funZIONALE
H. 10.00/11.00

YOGASSE
H. 13.00/14.00

7 POWER PUMP
H. 14.00/15.00

FITNESS MUSICALE
H. 15.30/16.30

CLASSY YOGA
H. 17.00/18.00

T STEP
H. 18.00/19.00

Free Gym
H. 19.00/20.00

TOTAL BODY
H. 19.30/20.30

7 POWER PUMP
H. 20.30/21.30

MERCOLEDÌ

PILATES MATWORK
H. 9.30/10.30

HIIT
H. 10.30/11.30

SPINNING
H. 13.30/14.30

FITNESS MUSICALE
H. 15.30/16.30

WORKOUT DESTRUCTION
H. 17.30/18.30

ZUMBA
H. 18.30/19.30

TOTAL BODY
H. 19.30/20.30

7 POWER PUMP
H. 20.30/21.30

GIOVEDÌ

DYNAMIC FLOOR
H. 9.00/10.00

funZIONALE
H. 10.00/11.00

7 POWER PUMP
H. 14.00/15.00

FITNESS MUSICALE
H. 15.30/16.30

FLASHY YOGA
H. 17.00/18.00

T STEP
H. 18.00/19.00

Free Gym
H. 19.00/20.00

TOTAL BODY
H. 19.30/20.30

7 POWER PUMP
H. 20.30/21.30

VENERDÌ

STRETCHING
H. 9.30/10.30

HIIT
H. 10.30/11.30

TRIPLE³
H. 14.00/15.00

SPINNING
H. 19.00/20.00

SABATO

DYNAMIC FLOOR
H. 9.00/10.00

funZIONALE
H. 10.00/11.00

Free Gym
H. 11.15/12.15

SPINNING
H. 12.30/13.30

Classic PILATES
H. 14.00/15.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

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.



Unione di elementi di yoga e Gpassè, esercizi di danza classica, tonicità e costruzione di coreografie dinamiche e divertenti



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



Il 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.



Mira a rilasciare le tensioni e le contratture nel sistema miofasciale, cioè il tessuto che avvolge muscoli, ossa e organi. Questa tecnica migliora la flessibilità, la mobilità e la circolazione, oltre a ridurre il dolore e prevenire gli infortuni.



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.



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 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.



STONE



Variante dello step basato su un'attività cardiovascolare con una struttura meno coreografica ma più intensa in quanto gli esercizi si concentrano maggiormente sulla resistenza muscolare.



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



L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie



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.



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.



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.



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

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.



GROSSETO
VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Marema
331.4454680
grosseto@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.

Download on the App Store