

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



TOTAL BODY
H. 9.30/10.30

ginnastica dolce
H. 10.30/11.30

ELASTIC POWER
H. 13.00/14.00

Classic PILATES
H. 14.00/15.00

T³ TRIPLE³
H. 9.30/10.30

Classic PILATES
H. 10.30/11.30

funZIONALE
H. 12.30/13.30

Classic PILATES
H. 13.30/14.30

POWER YOGA
H. 8.30/9.30

RISVEGLIO MUSCOLARE
H. 9.30/10.30

INTENSE BOOTY WORKOUT
H. 13.00/14.00

Classic PILATES
H. 14.00/15.00

UPPER BODY WORKOUT
H. 9.30/10.00

LOWER BODY WORKOUT
H. 10.00/10.30

funZIONALE
H. 12.30/13.30

Classic PILATES
H. 13.30/14.30

POWER YOGA
H. 8.30/9.30

TOTAL BODY
H. 9.30/10.30

ginnastica dolce
H. 10.30/11.30

UPPER BODY WORKOUT
H. 13.00/13.30

AB BLASTER
H. 13.30/14.00

Classic PILATES
H. 14.00/15.00

MOBILITY 50+
H. 9.30/10.30

AB BLASTER
H. 10.30/11.00

TOTAL BODY
H. 11.00/12.00

PILATES PICCOLI ATTREZZI
H. 16.30/17.30

ZUMBA
H. 17.30/18.30

Classic PILATES
H. 18.30/19.30

funZIONALE
H. 19.30/20.30

MOBILITY 50+
H. 17.00/18.00

T STEP
H. 18.00/19.00

M MACUMBA
H. 19.00/20.00

PILATES PICCOLI ATTREZZI
H. 16.30/17.30

funZIONALE
H. 17.30/18.30

Classic PILATES
H. 18.30/19.30

MILITARY WORKOUT
H. 19.30/20.30

MOBILITY 50+
H. 17.00/18.00

TOTAL BODY
H. 18.00/19.00

ZUMBA
H. 19.00/20.00

ZUMBA
H. 17.30/18.30

funZIONALE
H. 18.30/19.30

FIT Twerk
H. 19.30/20.30

7 POWER PUMP
H. 16.00/17.00

Classic PILATES
H. 17.00/18.00

**LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!**

COLLE VAL D'ELSA

LOCALITÀ BELVEDERE ING.2
348.406 3097
colledivaldelsa@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLLEDIVALDELTA

FITEXPRESS_COLLEDIVALDELTA

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



Attiva la muscolatura, la circolazione ed apporta benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



Tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura - tramite la "regolazione del baricentro" ed esercizi mirati.



Allenamento dinamico rivolto a migliorare diverse abilità attraverso l'utilizzo di più attrezzi (ring- roller-softball).



60 minuti di esercizi volti a mantenere una corretta postura, ad economizzare i gesti, migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.



Il suo scopo è quello di attivare i muscoli che, durante la fase REM del sonno, vanno incontro ad una sorta di paralisi controllata.



I benefici sono: la tonificazione muscolare soprattutto della cintura addominale e lombare; il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.

CARDIO



Fusione di passi di fitness ad alto e basso impatto con quelli di danze latine e non.



Lezione 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



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



TONE



Punta sullo spirito di squadra e prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



Tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali saranno allenati con esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti.



Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



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



Lezione dedicata alla tonificazione e definizione dei muscoli addominali. Gli esercizi saranno eseguiti tutti a tempo di musica e coinvolgeranno l'intera parete addominale.



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



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



Ideale per tonicare, dimagrire, migliorare capacità motorie mediante salti, corda, corsa; il lavoro sarà a 360 gradi: aerobico, anaerobico, cardio, forza, resistenza, agilità.



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.



Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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.



COLLE VAL D'ELSA

LOCALITÀ BELVEDERE ING.2
348.406 3097
colledivaldelsa@fitexpress.it

FITEXPRESSCOLLEDIVALDELSA

FITEXPRESS_COLLEDIVALDELSA

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.