

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

ginnastica dolce
H. 10.30/11.30

DIFESA PERSONALE
H. 12.30/13.30

7 POWER PUMP
H. 13.30/14.30

MOBILITY 60°
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

ginnastica dolce
H. 10.30/11.30

DIFESA PERSONALE
H. 12.30/13.30

7 POWER PUMP
H. 13.30/14.30

ClassicPILATES
H. 14.30/15.30

MOBILITY 60°
H. 9.30/10.30

ABATA
H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
H. 13.30/14.30

funzionale
H. 14.30/15.30

CLASSICYOGA
H. 8.30/9.30

ClassicPILATES
H. 9.30/10.30

funzionale
H. 10.30/11.30

ClassicPILATES
H. 13.30/14.30

HIIT
H. 13.30/14.30

ClassicPILATES
H. 14.30/15.30

ClassicPILATES
H. 10.00/11.00

7 POWER PUMP
H. 11.00/12.00

LAVORA DURO

SOGNA IN GRANDE

NON ARRENDERTI MAI!

dance & tone
H. 16.30/17.30

FLEX
H. 17.30/18.30

FIT&BOXE
H. 18.30/19.30

ZUMBA
H. 19.30/20.30

MOBILITY 60°
H. 16.30/17.30

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

ginnastica dolce
H. 17.30/18.30

FIT&BOXE
H. 18.30/19.30

ZUMBA
H. 19.30/20.30

MOBILITY 60°
H. 16.30/17.30

TOTALBODY
H. 17.30/18.30

ClassicPILATES
H. 18.30/19.30

funzionale
H. 19.30/20.30

ClassicPILATES
H. 17.30/18.30

ABATA
H. 18.30/19.30

lit
H. 19.30/20.30

SIENA
STRADA BUSSETO, 18
342.0624855
siena@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.

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.

FLEX

Attività che aiuta a migliorare la mobilità, la flessibilità e la stabilità attraverso una serie tecniche e di esercizi, diminuendo il rischio di lesioni e dando ottimi benefici sulla salute.

MOBILITY

60 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.

Olit TRAINING OLISTICO

Attività fisica olistico-proprioceettiva che si esegue in sincronia con la musica. Si basa su quattro principi fondamentali: il controllo del movimento, la fluidità di esecuzione, il controllo della respirazione e la concentrazione massima.

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.

CARDIO

ZUMBA

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.



FUNCTIONAL

HIIT
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.

ABATA

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

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.

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.

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.

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 inestetismi femminili: cosce, addome e glutei.

DIFESA PERSONALE

Lezione che insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Il corso fornisce le nozioni per sviluppare velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.



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.