

NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO IL PALINSESTO CORSI SUBIRÀ DELLE RIDUZIONI. NEL MESE DI AGOSTO I CORSI DI GRUPPO SONO SOSPESI.

PER ESIGENZE ORGANIZZATIVE IL CLUB SI RISERVA LA FACOLTÀ DI MODIFICARE GLI ORARI DI PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI GRUPPO E QUELLA DEGLI ISTRUTTORI

LE LEZIONI VERRANNO SVOLTE CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

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



## CASTELFIORENTINO

VIA COPERNICO, 2D

345.174.4890

castelfiorentino@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELFIORENTINO

FITEXPRESS\_CASTELFIORENTINO

### LUNEDÌ

- POSTURALE**  
H. 9.00/10.00
- Classic PILATES**  
H. 10.00/11.00
- GAA**  
H. 11.00/12.00
- ADDOMINALI**  
H. 12.00/12.30
- ABATA**  
H. 12.30/13.30
- TOTALBODY**  
H. 13.30/14.30

### MARTEDÌ

- POSTURALE**  
H. 9.30/10.30
- ADDOMINALI**  
H. 11.00/11.30
- GAA**  
H. 11.30/12.00
- HYBRID WORKOUT**  
H. 12.00/13.00
- ABATA**  
H. 13.00/14.00
- GAA**  
H. 14.00/15.00

### MERCOLEDÌ

- ginnastica dolce**  
H. 9.30/10.30
- TONIFICAZIONE**  
H. 10.30/11.30
- HYBRID WORKOUT**  
H. 11.30/12.30
- CARDIO BOOTY**  
H. 12.30/13.30
- FUNCTIONAL TRAINING**  
H. 13.30/14.30

### GIOVEDÌ

- ginnastica dolce**  
H. 9.30/10.30
- ELASTIC POWER**  
H. 10.30/11.30
- ABATA**  
H. 12.30/13.30
- TOTALBODY**  
H. 13.30/14.30

### VENERDÌ

- Classic PILATES**  
H. 10.00/11.00
- POSTURALE**  
H. 11.00/12.00
- ABATA**  
H. 12.30/13.30
- GAA**  
H. 13.30/14.30

### SABATO

- HYBRID WORKOUT**  
H. 9.00/10.00
- ABATA**  
H. 10.00/11.00
- POSTURALE**  
H. 11.00/12.00
- CARDIO WORKOUT**  
H. 12.00/13.00

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

- Classic PILATES**  
H. 15.00/16.00
- TONIFICAZIONE**  
H. 16.00/17.00
- ADDOMINALI**  
H. 17.00/17.30
- MOBILITY 60°**  
H. 17.30/18.30
- ZUMBA fitness**  
H. 18.30/19.30
- KRAV MAGA**  
H. 19.30/20.30

- Classic PILATES**  
H. 15.00/16.00
- FITBOXE**  
H. 16.00/17.00
- 7 POWER PUMP**  
H. 17.00/18.00
- CARDIO WORKOUT**  
H. 18.00/19.00
- T STEP**  
H. 19.00/20.00
- ABATA**  
H. 20.00/21.00

- POSTURALE**  
H. 15.00/16.00
- TOTALBODY**  
H. 16.00/17.00
- ABATA**  
H. 17.00/18.00
- ADDOMINALI**  
H. 17.30/18.00
- Classic PILATES**  
H. 18.00/19.00
- DIFESA PERSONALE**  
H. 19.00/20.00

- TONIFICAZIONE**  
H. 15.30/16.30
- 7 POWER PUMP**  
H. 16.30/17.30
- MOBILITY 60°**  
H. 17.30/18.30
- ZUMBA fitness**  
H. 18.30/19.30
- TOTALBODY**  
H. 19.30/20.30
- Caraibico**  
H. 21.30/23.00

- TONIFICAZIONE**  
H. 15.00/16.00
- CARDIO BOOTY**  
H. 16.00/17.00
- FUNZIONALE**  
H. 17.00/18.00
- ABATA**  
H. 18.00/19.00
- TOTALBODY**  
H. 19.00/20.00

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 & MIND**

- POSTURALE** Ideale per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, è un tipo di ginnastica che ricorda lo stretching, lo yoga e il pilates.
- FUNZIONALE** Attività motoria finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.
- ginnastica dolce** Attiva la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.
- MOBILITY 60'** 60 minuti di esercizi volti a migliorare le performances sportive, sviluppare la forza e prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari.
- Classic PILATES** Il pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura

**CARDIO**

- ZUMBA** Utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica
- T STEP** L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.
- CARDIO WORKOUT** allenamento che migliora il lavoro cardiovascolare e il tono muscolare. L'allenamento comprende esercizi specifici per il miglioramento generale della condizione atletica e dello stato di salute.
- Caraibico** Balli di coppia che si contraddistinguono in salsa, bachata e merengue. Per partecipare al corso non è necessario essere in possesso del partner.

**FUNCTIONAL**

- FUNCTIONAL TRAINING** Allenamento funzionale con esercizi per tutto il corpo a ritmo di musica in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica
- ABATA** Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.
- HYBRID WORKOUT** Unisce esercizi a corpo libero, pesi e lavoro cardio ad alta intensità per sviluppare un atleta completo e performante

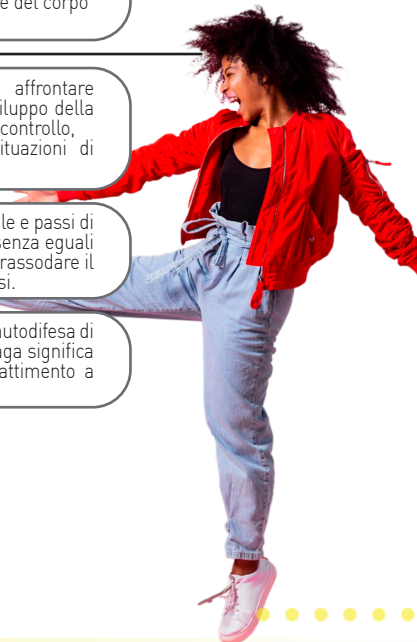


**STONE**

- 7 POWER PUMP** Tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti
- TOTALBODY** Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.
- G A O** È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.
- ELASTIC POWER** Allenamento basato sull'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonificazione di tutti i muscoli del corpo.
- ADDOMINALI** Programma di esercizi addominali integrati anche con esercizi per il core come il plank, che tonifica addominali e cintura addominale.
- TONIFICAZIONE** La tonificazione della muscolatura è un processo graduale formato da esercizi che hanno lo scopo di aumentare il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume.
- CARDIO BOOTY** Unisce esercizi cardio ad alta energia con movimenti mirati per tonificare glutei, gambe e core. Ideale per bruciare calorie, migliorare la resistenza e scolpire la parte inferiore del corpo

**MARTIAL ARTS**

- DIFESA PERSONALE** Insegna tecniche con le quali affrontare situazioni di minaccia e pericolo. Sviluppo della velocità, abilità tecnica, padronanza, controllo, mente calma per far fronte a situazioni di minaccia inattesa.
- FITBOXE** 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.
- KRAV MAGA** Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza".



**CASTELFIORENTINO**  
VIA COPERNICO, 2D  
345.174.4890  
castelfiorentino@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELFIORENTINO  
 FITEXPRESS\_CASTELFIORENTINO

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.