

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**



**LUCCA S. CONCORDIO**

VIALE SAN CONCORDIO, 996  
348.888 2120  
lucca@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCA

FITEXPRESS\_LUCCA

## LUNEDÌ

ClassicPILATES  
H. 9.00/10.00

7 POWER PUMP  
H. 10.00/11.00

CROSS EXPRESS  
H. 13.00/14.00

ClassicPILATES  
H. 17.30/18.30

TOTALBODY  
H. 18.30/19.30

FIT&BOXE  
H. 19.30/20.30

ZUMBA  
H. 20.30/21.30

## MARTEDÌ

POSTURALE  
H. 10.00/11.00

POSTURALE  
H. 18.00/19.00

MOBILITY 60  
H. 19.00/20.00

ZUMBA  
H. 20.00/21.00

Heels Dance  
H. 21.00/22.00

## MERCOLEDÌ

ClassicPILATES  
H. 9.00/10.00

7 POWER PUMP  
H. 10.00/11.00

CROSS EXPRESS  
H. 13.00/14.00

ClassicPILATES  
H. 17.30/18.30

TOTALBODY  
H. 18.30/19.30

FIT&BOXE  
H. 19.30/20.30

ZUMBA  
H. 20.30/21.30

## GIOVEDÌ

POSTURALE  
H. 10.00/11.00

POSTURALE  
H. 18.00/19.00

MOBILITY 60  
H. 19.00/20.00

## VENERDÌ

ClassicPILATES  
H. 9.00/10.00

7 POWER PUMP  
H. 10.00/11.00

CROSS EXPRESS  
H. 13.00/14.00

ClassicPILATES  
H. 17.30/18.30

TOTALBODY  
H. 18.30/19.30

## SABATO

TOTALBODY  
H. 10.00/11.00

ClassicPILATES  
H. 11.00/12.00

**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 & MIND**



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



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.



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.

**CARDIO**



Zumba è una lezione di fitness di gruppo 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.



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.

**FUNCTIONAL**



Allenamento 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.



**TONE**



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.



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.

**MARTIAL ARTS**



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.



**LUCCA S. CONCORDIO**

VIALE SAN CONCORDIO, 996

348.888 2120

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.