

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 SAN VITO**

VIA DELLE CORNACCHIE, 960

349.317 7540

lucca.sanvito@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCASANVITO

FITEXPRESS\_LUCCASANVITO

**LUNEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30



H. 20.30/21.30

**MARTEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.30/20.30

**MERCOLEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**GIOVEDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

**VENERDÌ**



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00

**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**



**CLASSICYOGA**

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.



**ClassicPILATES**

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.



**POSTURALE**

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

**STONE**



**GAD**

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



**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.



**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**



**CIRCUIT TRAINING**

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.



**PUMP**

Allenamento ad alta intensità che combina esercizi con bilancieri e manubri a tempo di musica, focalizzandosi sulla tonificazione e resistenza muscolare



**HIIT**  
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

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

**MARTIAL ARTS**



**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.



**LUCCA SAN VITO**

VIA DELLE CORNACCHIE, 960

349.317 7540

lucca.sanvito@fitexpress.it

FITEXPRESSLUCCASANVITO

FITEXPRESS\_LUCCASANVITO

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.

