

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

**SABATO**

**EASY TONE**

H. 9.30/10.30

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

H. 10.30/11.30

**FUNCTIONAL TRAINING**

H. 13.30/14.30

**Classic PILATES**

H. 9.00/10.00

**TOTAL BODY**

H. 10.00/11.00

**MOBILITY 50'**

H. 13.30/14.30

**7 POWER PUMP**

H. 14.30/15.30

**EASY TONE**

H. 9.30/10.30

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

H. 10.30/11.30

**KICK BOXING**

H. 13.30/14.30

**7 POWER PUMP**

H. 14.30/15.30

**Classic PILATES**

H. 9.00/10.00

**TOTAL BODY**

H. 10.00/11.00

**POSTURALE**

H. 13.30/14.30

**7 POWER PUMP**

H. 14.30/15.30

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

H. 10.00/11.00

**CLASSY YOGA**

H. 10.30/11.30

**EASY TONE**

H. 13.30/14.30

**FUNCTIONAL TRAINING**

H. 17.00/18.00

**MBA**

H. 18.00/19.00

**Classic PILATES**

H. 19.00/20.00

**FITNESS MUSICALE**

H. 20.00/21.00

**MILITARY WORKOUT**

H. 17.30/18.30

**POSTURALE**

H. 18.30/19.30

**CLASSY YOGA**

H. 19.30/20.30

**DIFESA PERSONALE**

H. 17.00/18.00

**MBA**

H. 18.00/19.00

**Classic PILATES**

H. 19.00/20.00

**FITNESS MUSICALE**

H. 20.00/21.00

**LOWER BODY WORKOUT**

H. 17.30/18.30

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

H. 18.30/19.30

**CLASSY YOGA**

H. 19.30/20.30

**LOWER BODY WORKOUT**

H. 17.00/18.00

**7 POWER PUMP**

H. 18.00/19.00

**FITNESS MUSICALE**

H. 19.00/20.00

**T<sup>3</sup> TRIPLE<sup>3</sup>**

H. 20.00/21.00

**LAVORA DURO**

**SOGNA IN GRANDE**

**NON ARRENDERTI MAI!**

**AREZZO**

VIA ROMANA, 162

340.6266289

arezzo@fitexpress.it

FITEXPRESSAREZZO

FITEXPRESS\_AREZZO

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**



**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.



**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.



**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.



**MOBILITY 60**  
30 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.



**FITNESS MUSICALE**  
L'istruttore scandisce i movimenti a tempo di musica sia a corpo libero che tramite l'utilizzo dello step. Tra i benefici, è consigliato per perdere peso in quanto viene perso un notevole numero di calorie



**POWER PUMP 7**  
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.



**TOTAL BODY**  
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.



**TRIPLE 3**  
È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

**TONE**



**FUNCTIONAL**



**LOWER BODY WORKOUT**  
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.



**EASY TONE**  
Lezione di tonificazione di facile esecuzione ed accessibile a tutti. Un continuo variare di esercizi che consentono di rassodare e modellare tutto il corpo con l'utilizzo di numerosi piccoli attrezzi come pesetti, fit ball, elastici e bilanceri.



**MILITARY WORKOUT**  
È un tipo di allenamento che punta molto sullo spirito di squadra e che prevede sequenze di movimenti funzionali che coinvolgono più muscoli contemporaneamente. L'ideale se si vuole ottenere un corpo tonico, asciutto e scattante.



**FUNCTIONAL TRAINING**  
L'allenamento ad intervalli ad alta intensità è caratterizzato da brevi periodi di lavoro estremo che fanno salire alle stelle la frequenza cardiaca, seguiti da brevi periodi di riposo o recupero per riportarla indietro. Eseguito il 99.9% a corpo libero.

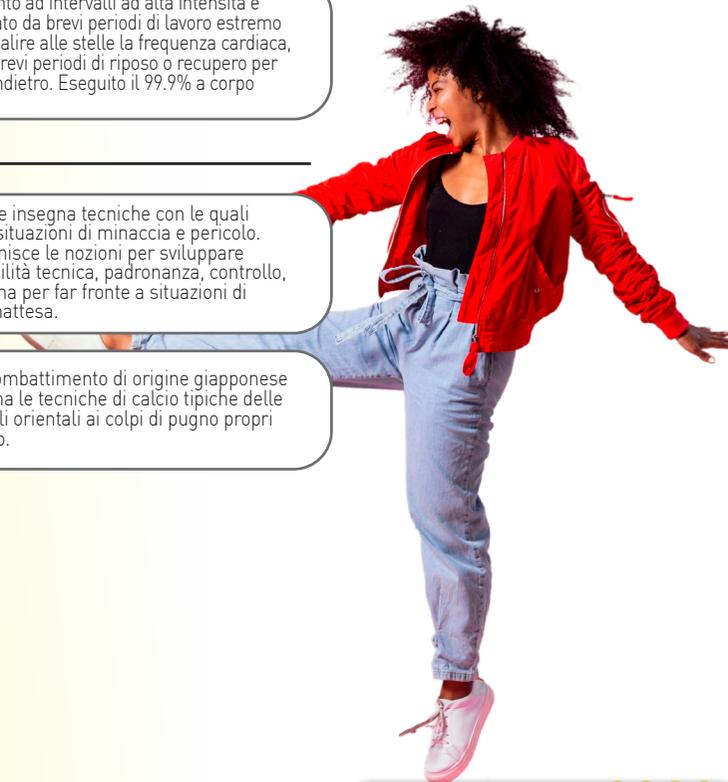
**MARTIAL ARTS**



**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.

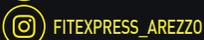
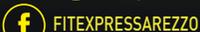


**KICK BOXING**  
Sport da combattimento di origine giapponese che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato.



**AREZZO**

VIA ROMANA, 162  
340.6266289  
arezzo@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.

Scarica la nostra APP per avere sempre a portata di mano il palinsesto dei nostri corsi.