FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

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

LUNEDÌ

- Classic PILATES — H. 9.30/10.30
- HIIT — H. 10.30/11.30
- SPINNING — H. 13.30/14.30
- ZUMBA — H. 14.30/15.30
- T³ TRIPLE T³ — H.17.30/18.30
- Free Gym — H. 18.30/19.30
- TOTAL BODY — H. 19.30/20.30
- 7 POWER PUMP — H. 20.30/21.30

MARTEDÌ

- DYNAMIC FLOOR — H. 9.00/10.00
- FUNZIONALE — H. 10.00/11.00
- YOGASSÈ — H. 13.00/14.00
- 7 POWER PUMP — H. 14.00/15.00
- FITNESS MUSICALE — H. 15.30/16.30
- T STEP — H. 18.00/19.00
- Free Gym — H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ

- Classic PILATES — H. 9.30/10.30
- HIIT — H. 10.30/11.30
- SPINNING — H. 13.30/14.30
- WORKOUT DESTRUCTION — H. 17.30/18.30
- ZUMBA — H. 18.30/19.30
- TOTAL BODY — H. 19.30/20.30

GIOVEDÌ

- DYNAMIC FLOOR — H. 9.00/10.00
- FUNZIONALE — H. 10.00/11.00
- YOGASSÈ — H. 13.00/14.00
- FITNESS MUSICALE — H. 15.30/16.30
- T STEP — H. 18.00/19.00
- Free Gym — H. 19.00/20.00

VENERDÌ

- STRETCHING — H. 9.30/10.30
- HIIT — H. 10.30/11.30
- T³ TRIPLE T³ — H.14.00/15.00
- WORKOUT DESTRUCTION — H. 17.30/18.30
- SPINNING — H. 19.00/20.00

SABATO

- DYNAMIC FLOOR — H. 9.00/10.00
- FUNZIONALE — H. 10.00/11.00
- SPINNING — H. 12.00/13.00

LAVORA DURO
SOGNA IN GRANDE
NON ARRENDERTI MAI!

GROSSETO
VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Maremà
331.4454680
grosseto@fitexpress.it
FITEXPRESSGROSSETO
FITEXPRESS_GROSSETO

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.

FIT·EXPRESS
HIGH VALUE • LOW COST

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

WWW.FITEXPRESS.IT

BODY E MIND

STRETCHING — Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono in movimenti di allungamento muscolare.

YOGASSÈ — Unione di elementi di yoga e Gpassè, esercizi di danza classica, tonicità e costruzione di coreografie dinamiche e divertenti

ClassicPILATES — 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.

Free Gym — Mira a rilasciare le tensioni e le contratture nel sistema miofasciale, cioè il tessuto che avvolge muscoli, ossa e organi. Questa tecnica migliora la flessibilità, la mobilità e la circolazione, oltre a ridurre il dolore e prevenire gli infortuni.

DYNAMIC FLOOR — È un'attività di gruppo adatta a tutti i livelli dal principiante a quello avanzato. È un connubio di esercizi a tempo di musica che migliora l'attività aerobica e cardiovascolare, lavora sulla flessibilità, equilibrio e concentrazione..

CARDIO

ZUMBA — 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.

STEP — L'attività eseguita sullo step migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare e nello stesso tempo si agisce sullo stato tonico-trofico degli arti inferiori con un lavoro di alta intensità, ma a basso impatto.

SPINNING — Allenamento aerobico su bicicletta fissa, con pedalata a velocità variabile a ritmo di musica.

TONE

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

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.

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.

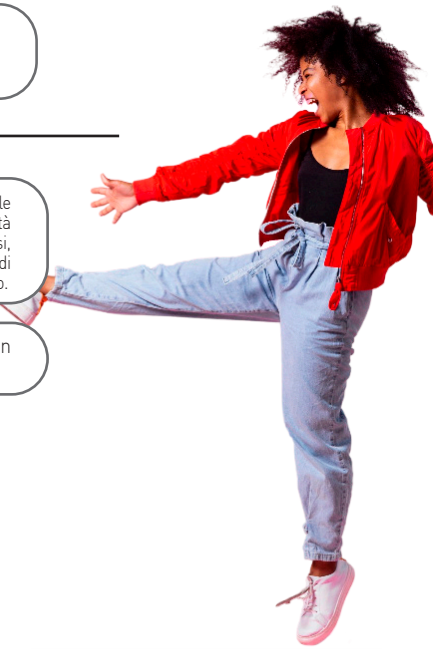
TOTAL BODY — Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo. Evoluzione delle lezioni a corpo libero, migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.

T³ TRIPLE T³ TUMMY, TAILS & THIGHS — È una sessione d'allenamento mirato esclusivamente alla tonificazione muscolare di GAMBE, ADDOMINALI e GLUTEI.

FUNCTIONAL

WORKOUT DESTRUCTION — Allenamento total body finalizzato a migliorare le capacità fisiche quali forza, resistenza e mobilità articolare. I workout sono a tempo e molto intensi, possono essere a circuito o stazionari e le tempistiche di recupero vengono decise in base all'esercizio eseguito.

HIIT HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING — HIIT (High Intensity Interval Training) è un allenamento a intervalli ad alta intensità.



GROSSETO
VIA ECUADOR c/o Centro Commerciale Maremà
331.4454680
grosseto@fitexpress.it
FITEXPRESSGROSSETO
FITEXPRESS_GROSSETO

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.

App Store