

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

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

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/11.30



H. 11.30/12.00



H. 12.00/13.00



H. 13.00/14.00



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/11.30



H. 12.00/13.00



H. 13.00/14.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 9.30/10.30



H. 11.30/12.30



H. 13.30/14.30



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00

LAVORA DURÒ SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERITI MAI!



H. 15.00/16.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 15.30/16.30



H. 16.30/17.30



H. 17.30/18.30



H. 18.30/19.30



H. 19.30/20.30



H. 15.00/16.00



H. 16.00/17.00



H. 18.00/19.00



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.



CLASSIC YOGA
Aiuta l'organismo a liberarsi completamente dallo stress riscoprendo il beneficio di una mente rilassata e serena.



ginnastica dolce
Questa attività non esercita un impatto elevato sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, è in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



MOBILITY
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.



Classic PILATES
Il pilates è un tipo di ginnastica di tipo rieducativo, preventivo ed ipoteticamente terapeutico, focalizzato sul controllo della postura

CARDIO



ZUMBA
Lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha l'obiettivo di creare un alto consumo calorico.



ZUMBA STRONG
E' un allenamento ad alta intensità composto da esercizi veloci, esercizi di forza e sessioni di interval training. E' un allenamento total body che richiede concentrazione e coordinazione.



ZUMBA STEP
aumenta l'allenamento cardio e la quantità di calorie bruciate, integrando passi che definiscono e scolpiscono la parte centrale del corpo e le gambe.



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.

CASTELFIORENTINO

VIA COPERNICO, 2D

345.174 4890

castelfiorentino@fitexpress.it

FITEXPRESSCASTELFIORENTINO

FITEXPRESS_CASTELFIORENTINO



FUNCTIONAL



TABATA
Allenamento basato sul costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico al fine di migliorare le prestazioni cardiovascolari e permettere di bruciare grassi.



UPPER BODY WORKOUT
Workout di tonificazione ad alta intensità rivolto alla parte alta del corpo



FUNCTIONAL TRAINING
Esercizi per tutto il corpo in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica con un allenamento a ritmo di musica stimolante.



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



7 POWER PUMP
Tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsal, bicipiti, tricipiti, gambe, spalle e addominali attraverso esercizi della sala pesi come squat, affondi, trazioni e sollevamenti



TOTAL BODY
Allenamento che allena la muscolatura di tutto il corpo. Migliora il tono dei muscoli di spalle, braccia, addome, glutei e gambe.



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



ELASTIC POWER
Allenamento basato sull'utilizzo di elastici di varie resistenze, volto alla tonificazione di tutti i muscoli del corpo.



ABDOMINALI
Programma di esercizi addominali integrati anche con esercizi per il core come il plank, che tonifica addominali e cintura addominale.



INTENSE BOOTY WORKOUT
Allenamento volto a colpire ogni parte dei glutei e dei suoi muscoli accessori. Il corso è accessibile a tutti. L'obiettivo di questo tipo di allenamento è la creazione di un gluteo tonico, forte e tondo.



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.

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 eccezionale 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.



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.