

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



AREZZO

VIA ROMANA, 162
340.6266289
arezzo@fitexpress.it

FITEXPRESSAREZZO

FITEXPRESS_AREZZO

LUNEDÌ

EASYTONE

H. 9.30/10.30

T³ TRIPLE³

H. 10.30/11.30

FUNCTIONAL TRAINING

H. 13.30/14.30

FUNCTIONAL TRAINING

H. 17.00/18.00

MBA

H. 18.00/19.00

ClassicPILATES

H. 19.00/20.00

CLASSICYOGA

H. 20.00/21.00

MARTEDÌ

ClassicPILATES

H. 9.00/10.00

TOTALBODY

H. 10.00/11.00

MOBILITY

H. 13.30/14.30

MILITARY WORKOUT

H. 17.30/18.30

POSTURALE

H. 18.30/19.30

T³ TRIPLE³

H. 19.30/20.30

MERCOLEDÌ

T³ TRIPLE³

H. 10.00/11.00

KICK BOXING

H. 13.30/14.30

DIFESA PERSONALE

H. 17.00/18.00

MBA

H. 18.00/19.00

CLASSICYOGA

H. 19.00/20.00

ClassicPILATES

H. 20.00/21.00

GIOVEDÌ

ClassicPILATES

H. 9.00/10.00

TOTALBODY

H. 10.00/11.00

POSTURALE

H. 13.30/14.30

LOWER BODY WORKOUT

H. 17.00/18.00

T³ TRIPLE³

H. 18.00/19.00

ClassicPILATES

H. 19.00/20.00

CLASSICYOGA

H. 20.00/21.00

VENERDÌ

EASYTONE

H. 10.00/11.00

EASYTONE

H. 13.30/14.30

LOWER BODY WORKOUT

H. 17.00/18.00

7 POWER PUMP

H. 18.00/19.00

T³ TRIPLE³

H. 19.00/20.00

SABATO

CLASSICYOGA

H. 10.30/11.30

KICK BOXING

H. 14.30/15.30

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



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.



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.



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.

TONE



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.



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

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



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.



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.



MBA

Martial Boxe Arts. Sport da combattimento con varie tecniche di boxe a tempo di musica!



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.



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.

