

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



POSTURALE

H. 9.30/10.30



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30

MARTEDÌ



POSTURALE

H. 9.30/10.30



H. 13.00/14.00



H. 14.00/15.00

MERCOLEDÌ



H. 9.30/10.30



H. 10.30/11.30



POSTURALE

H. 11.30/12.30



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30

GIOVEDÌ



POSTURALE

H. 9.30/10.30

VENERDÌ



POSTURALE

H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.30/13.30



H. 13.30/14.30

SABATO



H. 10.00/11.00



POSTURALE

H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00

LAVORA DURO SOGNA IN GRANDE NON ARRENDERTI MAI!



H. 15.00/16.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 15.00/16.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 15.00/16.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00



H. 15.00/16.00



H. 16.00/17.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

● SALA FUNZIONALE

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.



FUNZIONALE

Attività motoria finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane.



ginnastica dolce

Attiva la muscolatura, la circolazione ed apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti.



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.



Classic PILATES

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

CARDIO



ZUMBA

Utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica



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.

FUNCTIONAL



FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale con esercizi per tutto il corpo a ritmo di musica in rapida successione e ad alta intensità. Il risultato è l'aumento della potenza muscolare e della resistenza aerobica

TONE



TABATA

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



CALISTHENICS UNITY

Disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità; questo allenamento prevede anche esercizi a terra o con semplici



7 POWER PUMP

Tonifica i 7 principali muscoli del tuo corpo. Pettorali, dorsali, 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.



G A D

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



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



KRAV MAGA

Stile di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza".



CASTELFIORENTINO

VIA COPERNICO, 2D

345.174 4890

castelfiorentino@fitexpress.it



FITEXPRESSCASTELFIORENTINO



FITEXPRESS_CASTELFIORENTINO

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.