

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**



FIRENZE

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15
371.390 2431
firenze@fitexpress.it

f FITEXPRESSFIRENZE

ig FITEXPRESS_FIRENZE

LUNEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00



H. 20.00/21.00

MARTEDÌ



H. 13.15/14.00



H. 17.00/17.30



H. 17.30/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

MERCOLEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

GIOVEDÌ



H. 9.00/10.00



H. 10.00/11.00



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

VENERDÌ



H. 13.15/14.00



H. 17.00/18.00



H. 18.00/19.00



H. 19.00/20.00

SABATO



H. 10.00/11.00



H. 11.00/12.00



H. 12.00/13.00

**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.



AEROBICA

Allenamento basato su esercizi caratterizzati da una intensità moderata per lunghi periodi di tempo, in modo da tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva.



CORPO LIBERO

L'allenamento a corpo libero avviene senza l'utilizzo di attrezzi; prevede una gamma molto varia di esercizi ed è adatta a tutti i livelli di praticanti.



STRETCHING

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



CYCLEX
THE RIDE EXPERIENCE

combina l'allenamento su bici stazionaria con un lavoro di tonificazione muscolare a corpo libero. Durante una lezione di Cyclex, si pedala alternando esercizi di gruppo su bike ad esercizi a corpo libero.



GROUP CYCLING

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



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.

CARDIO



STONE



Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte bassa del corpo.

Workout di tonificazione ad alta intensità rivolta alla parte alta del corpo.

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.

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.

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.

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

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.

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

È un 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.

Serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo, eseguiti consecutivamente senza pause, o con pause molto brevi; ideali per migliorare la forza, la resistenza muscolare e la capacità aerobica.



FIRENZE

VIA RUGGERO BARDAZZI, 15

371.390 2431

firenze@fitexpress.it

FITEXPRESSFIRENZE

FITEXPRESS_FIRENZE

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.